

A légzés ereje és hatalma

Előszó

Ez a rövidke írás a saját tapasztalataimról szól a légzésről néhány érdekes adat ismertetésével a lent említett könyvekből és az internetről. 2003-ban kezdtem el véletlenül foglalkozni a légzéssel, saját hangommal és különféle vibrációkkal. Aránylag hamar pozitív változásokat észleltem a testem működésében, de nem tudtam, hogy pontosan miért. Azóta sok könyvet és írást olvastam, tudományos filmet láttam a témával kapcsolatban, ami csak megerősített abban, hogy folytassam az elkezdett utat. A rengeteg kémiai reakció fenntartásához a testben minden pillanatban oxigén szükséges. Lélegezni állandóan kell, étel nélkül el vagyunk hónapokig, víz nélkül pár napig – levegő nélkül pedig csak pár percig. Az emberek túlnyomó többsége nem tudatosítja a légzés fontosságát és nem szentel rá elegendő figyelmet.

A legnagyobb adag energiát

légzés útján kapjuk, így minden ami zavarja vagy nehezíti a légzést – kihat a megszerezhető energia mennyiségére. Az ember könnyen, egyszerűen és gyorsan megnövelheti az energiaszintjét légzés segítségével. Amikor csökken a légzés határfoka, a test kevesebb energiához jut és fáradt, lehangolt lesz – majd ha ez folytatódik, hamarosan meg is betegszik.

A légzés modern tudományos kutatása kiszélesítette tudásunkat és figyelmeztetett, hogy újraértékeljük a széndioxid és az oxigén feladatát a test anyagcserefolyamataiban. Az úrkutatás egészségmegőrző programja rakta le az elméleti alapokat egy új technológiához, melynek alapja a légzés. Később ezt átvették például az élsportolók felkészítésénél és mindenhol ott, ahol követelmény az ember csúcsteljesítménye huzamosab ideig.

Ezek a kutatások megmutatták, hogy a sejtek akkor veszik át a vérrel érkező oxigént a legjobban, mikor a bennük lévő széndioxid szintje magas és eléri az oxigénszint háromszorosát. A normális, egészséges sejtek kb 2% oxigént tartalmaznak, tehát a normális az volna, ha a széndioxidszint kb 6% volna. Ha ez csökken, akkor a sejtek már nem tudják olyan hatásosan felvenni az oxigént és így kevesebb energiához jutnak. A sejtekben úgy tudjuk magas szinten tartani a széndioxid szintjét, hogy belélegzünk röviden, de elég intenzíven ahhoz, hogy aztán tudjunk lassan és hosszan kilélegezni. A be és kilégzés aránya legalább 1:3 legyen, idővel felmehetünk 1:5-ig is, vagy egész 1:7-ig, vagy még tovább. Gyenge, beteg és stresszes embernél ez az arány 1:1, sőt sokszor a belélegzése hosszabb, mint a kilégzés.

A legnagyobb adag

toxikus anyag, salakanyag, anyagcseretermék stb légzés útján távozik belőlünk. Megállapították, hogy légzés útján megszabadulunk ezen anyagok 70%-tól, 20% a bőrön át, 7% vizelettel és csak 3% hagy el bennünket a széklettel. Ebből is világos, hogyha megtanulunk hatásosan lélegezni és kicsi gyors mozgásokkal, vibrációkkal (melyek alig igényelnek energiát) megnöveljük a bőr méregeltávolító képességét – akkor a test meregtelenítése nagyon magas színvonalon lesz. A fennmaradó 10%-ot a vizelet és a széklet biztosítja – ha a légzés és a mozgás megfelelő, akkor ez a 10% is gond nélkül távozik.

Hogyan tudhatjuk meg, mennyi a széndioxid a sejtekben, vérben

Ehhez nem kell semmiféle bonyolult eszköz, csak egy kis idő és óra. Megmérjük a pulzusunkat, belélegzést percenként és a kontrollszünetet a légzés visszatartásánál. Egyenes arány van a széndioxid szintje és a kontrollszünet között – minél hosszabb kontrollszünet, annál magasabb széndioxidszint. Ülünk le és néhány percig lélegezzünk kb úgy, hogy 2mp belélegzés és 3-4mp kilégzés. Aztán a kilégzés után már ne lélegezzünk be. Mérjük le az időt ameddig még kényelmesen vissza tudjuk tartani a légzésünket. Az ezutáni légzésünk kb

ugyanolyan ütemű kell hogy legyen, mint a mérés előtt. Aztán pár perc nyugodt légzés után mérjük meg a pulzusunkat és aztán a percenkénti belégzés számát. A következő 2 táblázatból megtudhatjuk, hogy hol is állunk.

Tab. 1. Az energiaszint mutatói, *Komin (2000)*.

szervezet állapota	CO ₂ (%)	pulz (perc)	kontroll-szünet (mp)	belégzés (perceként)
maximális teherbírás	7.5	48	180	3
	7.4	50	150	4
	7.3	52	120	5
	7.1	55	100	6
normális	6.8	57	80	7
	6.5	60	60	8
betegeknél	6.0	65	50	9–11
	5.5	70	40	12–15
	5.0	75	30	16–20
	4.5	80	20	21–25
	4.0	90	10	26–30

Tab. 2. Az energiaszint mutatói, *Varga-Szilágyi a McKeown (2008)*.

szervezet állapota	CO ₂ (%)	kontroll-szünet (mp)
tökéletes egészség	6.5	60
egészség	6.0	50
jó egészség	5.5	40
	5.0	30
rossz egészség	4.5	20
	4.0	10
	3.5	5
az élet nem tartható	0–3.5	

Ahogy látható, az első táblázatban több az adat, de a megfelelő adatok egyformák mindkettőben. Az első táblázatból kitűnik, hogy a pulzusból is és a percenkénti légvétel számából is következtethetünk a széndioxid szintünkre. Ha tehát percenként 5-ször veszünk levegőt, akkor a kontrollszünetünk kb 2 perc. Az emberek túlnyomó többségének mélyen 1 perc alatt van a kontrollszünete. Nálam ez 90-120mp és simán képes vagyok lélegezni akár 40-60 percig is úgy, hogy csak egyszer veszek levegőt percenként – de folyamatos gyakorlással elérhető még ennél is hosszabb huzamosabb ideig fenntartható légzőciklus.

Hogyan lehet növelni a légzőciklust

Ez gyakorlatilag mentális probléma, fizikailag nem nehéz – csak gyakorolni, gyakorolni és gyakorolni kell. Én ezt úgy értem el, hogy akadályt helyeztem a levegő sima kiáramlásába – e nélkül sokkal nehezebb elérni ezt. Ekkor növekszik a belső nyomás, ami segíti az oxigén széndioxidcserét. Egyik lehetőség a hang, miközben nyitva is lehet a száj, vagy csak orron át távozik a levegő. Minél magasabb a hang (nem kell hangos, elég olyan halk is, amit még tudunk kiadni), annál kevesebb levegő hagyja el a tüdőt. Tehát a kilégzés kezdetén próbálunk kiadni legmagasabb hangot, amit idővel fokozatosan mélyebb hangra csökkentünk és így a tüdőben lévő nyomást is fokozatosan csökkentjük. A végén még egy kicsit fújhatunk ki levegőt hang nélkül is, majd egy kis visszatartás után még mindig lesz levegő, amit kifújhatunk.

Miközben a hang egész jól rezgetti a testet (mély hangok jobban, a magasaktól meg melegünk is lesz), ami érezhetően megnöveli a keringést a testben (vér, nyirok stb). Én ezt már régen észrevettem és a legújabb kutatások ezt már alá is támasztják – a kicsi vibrációkkal is ugyanolyan hatás (ha nem jobb) érhető el, mint a kemény, fizikailag megterhelő edzésekkel.

Ezzel a módszerrel elég gyorsan (kb 7-8 hét alatt, talán jóval hamarabb is) feljutottam egész a kb 70-80 mp egy légzőciklusig. Kb 15-20 mp belégzés és aztán kb 55-60 mp kilégzés. Néhányszor képes vagyok (4-6-szor) tartani a kb 90 mp-szes légzőciklust. A legjobb időm a légzés visszatartásában 4 perc 20 mp. Ezt azonban nem gyakorlom, csak 1-2 évente megnézem, hogy hol vagyok – de erre pár nap alatt fel kell valahogy készülni. Azonban 2003 óta minden munkanap reggel melóbamenet mérem, hogy pontosan mekkora távolságot vagyok képes megtenni 3 légzőciklussal – de sose a maximumig megyek, hanem csak úgy 90-95%-ra. Nagyon jóleső érzés, hogy ez a távolság minden évben egy kicsit nagyobb. Egyszer

lemértem télen és legyalogoltam 112 métert egyetlen beléggzéssel, futva ez a távolság 147 méter volt. Általánosságban egy 70 éves ember tüdőkapacitása már csak a 30%-át éri el egy 30 éves emberének. Ha az ember egy kicsit odafigyel a légzésére, akkor elvárhatja, hogy ez feljavítja a test működését még idős korban is. Én 63 éves vagyok és remélem lesz ez még jobb is.

Hang nélkül úgy képezhetünk akadályt, hogy csak szájon át fogjuk fújni ki a levegőt, de előtte nagyobb nyomást hozunk létre a szájüregben (mintha fel akarnánk fújni valamit) és csak egy kis résen préseljük ki a levegőt egyenletesen. Ha csak úgy elgondoljuk, hogy most hosszan fogunk kilélegezni, az mentálisan sokkal megterhelőbb.

A harmadik lehetőség, amit gyakorolgotok az a orron be és kilégzés hang nélkül. Ebben az esetben nem tudunk akadályt képezni (hacsak nem használnánk a kezünket), ezért az akadályt úgy érzük el, hogy próbáljuk gyorsan meg megszakítani a kifúvást – elérhetünk 5-8 megszakítást is 1 mp alatt. Ez egy kicsit emlékeztet a valamikori gőzmozdony gyors püfékelésére, vagy mintha gyorsan akarnánk beszélni csukott szájjal és az orron se próbálunk semmi hangot kiadni. Ez a fajta kilégzés is nagyon jól és finoman rezegteti a testet. Ráadásul ezzel a frekvenciával aztán meg tudjuk majd rezegtetni szinte bármely testrészünket – beleértve belső szerveinket is – ami a legújabb kutatások szerint felér a kemény edzéssel is (futás, ugrás, emelés stb).

2003-ban kb 98 kg voltam (ami a 193 cm magasságnál nem is sok), de aránylag gyorsan lement a súlyom 93-94 kilóra, majd lassan egész 91-92-re. Hogy pontosan mi történik a légzésnél és a rezgéseknél arra már több magyarázat is született. Nemrég felfedeztek egy irisín nevű hormont, mely az izmok mozgásakor szabadul fel – de észrevették, hogy a pici vibrációknál is felszabadul (meg mikor kirázza a hideg az embert) és ez hogy beindítja a káros fehérzsír égetését, amiből hasznos ún barna zsír lesz – lefogyunk és az égetésnél hő is keletkezik.

Tehát gyakorlatilag elég, ha megtanuljuk vibráltatni a testrészeinket (beleértve belső szerveinket is), hatásosan lélegzünk és a jó alak biztosított, ráadásul a vér, nyirok stb keringése is sokkal magasabb szinten lesz.

Milyen legző gyakorlatok

A lent idézett könyvekben (és több másban is) rengeteg légzőgyakorlat van leírva különféle helyzetekben és hatásokkal. Én kigondoltam magamnak párat még mielőtt olvastam volna ezeket a könyveket és nem változtattam rajtuk a könyvek elolvasása után sem – néhányat nem is találtam meg a könyvekben – például a megszakított légzést, vagy egy olyan speciális kétütemű légzést (egyszerre lassú is meg gyors ütem is van benne). Attól függően, hogy mit akarok elérni vagy hogy milyen a közérzetem, ráállok valamelyikre. Tulajdonképpen az összes légzőgyakorlat két szélsőséges eset között van.

Az egyik szélsőség mikor egy aránylag rövid de intenzív beléggzés (orron) után igyekszünk minél lassabban és hosszan kilélegezni (orron, vagy szájon is). Hogy ez módszer a leghatásosabb méregtelenítés - ezt én is alá tudom támasztani a sokéves tapasztalataimmal. Hogy hogyan csinálom én, az fejjeb van, most egy kicsit részletesebben. Próbáljunk belélegezni orron át aránylag gyorsan (3-7 mp), de ne teljesen tele a tüdőt, hogy maradjon hely a cserére. Először elernyesztjük majd leengedjük a hasunkat és ráadásként a rekeszizommal még lejjeb toljuk – ezzel megtelik a tüdő alja. Aztán a bordák magasságában az izmainkkal utat engedünk a tüdő tágulásának. Végezetül a mell és környező izmokkal megtelítjük a tüdőt egész a kulccsontig (a tüdő maga nem képes lélegezni). Aztán elkezdjük a kilégzést, ami fejjeb már fejtegetve van. Az első ciklus elég gyenge lesz, kevés mp-ig fogjuk bírni. Ha már nem megy ki levegő, akkor visszatartjuk a lélegzetet és egy kis szünet után még aztán ki tud menni bizonyos levegő. Egy idő után a végén többször is képesek leszünk

visszatartani és újból levegőt fújni. A másik ciklus már érezhetően hosszabb lesz, a harmadik még hosszabb, a negyedik is.

Bizonyos ciklus után (4-7) már elérjük az aznapi maximumot s ezt aztán tartjuk jó pár ciklus erejéig, mondjuk 10-12 percen át, később akár több percen át is, attól függően mennyi időnk van, milyen a kedvünk stb. Ismétljük ezt többször is a nap folyamán – minél többször, annál jobb. A második napon a maximumunk már több lesz. Az első napokban a javulás meredek lesz, de minél tovább annál lassabban fog növekedni a maximum – ez a szabály csaknem mindenre érvényes, amibe belekezdünk.

Így fokozatosan napról napra, hétről hétre felérhetünk akár az egy perces légzőciklusokig. Azután már nem fog kelleni minden nap a maximumon lélegezni, elég lesz 20-30-40 mp-s légzőciklus is. A maximumot leellenőrizzük 1-2 hónaponként (persze lehet gyakrabban is), ha csökkent, akkor visszatornázzuk. Ezzel a módszerrel elérhetünk nagyon magas széndioxidtartalmat (bőven 10% felett, ami már elég savas közeg és így nagyszerű baktérium meg vírusölő), ami aztán hatásosan kicserélődik a tüdőben, vérben és a sejtekben is. Az egy perces (vagy annál hosszabb) légzőciklusok a leghatásosabbak a test méregtelenítésére – elég alkalmazni 5-10 percet, nehogy széndioxidmérgezést szenvedjünk. Más légzőgyakorlatokkal kiegészítve (például a fordítottjával) nyugodtan többször is alkalmazhatjuk naponta, ha szükség van rá.

A másik véglet gyakorlatilag az első fordítottja. Ennél azon fogunk igyekezni, hogy a legkevesebb legyen bennünk a széndioxid és egyben legtöbb az oxigén – ekkor tudjuk nyújtani a legjobb teljesítményt. Ezt úgy lehet elérni, hogy röviden (2-4 mp) de intenzíven belélegzünk és szintén röviden (3-6 mp) de még intenzívebben kilélegzünk szájon át – megfelelő fejbe említett akadályt képezünk, hogy növekedjen a belső nyomás, ami hatásosabbá teszi a légcserét. Itt is érvényes, hogy csak pár percig gyakoroljuk, mert most meg oxigénmérgezés fenyegethet (ami nagy mennyiségben szintén mérgező a testnek) – ugyanúgy mint a nagyon sok víz is árt. Mint a mondás is sugallja – a jóból is megárt a sok.

Minden más légzőgyakorlat az említett kettő között van valahol. Én megtanultam még az ún kétütemű (én neveztem így el magamnak) légzést. A rekeszizom segítségével rákényszerítem a tüdőt a gyors mozgásra (pici ki/belégzések) – akár 2-5 ki/belégzés egy mp alatt. Ez olyan benyomást kelt, mintha nagyon gyorsan lélegeznék. De erre a gyors ciklusra ráteszek egy hosszú ki/belégzést a bordák és a mellkas segítségével. A lassú belégzésnél azzal a gyors ciklussal többet lélegzek be, mint fújok ki és fordítva – a lassú kilégzésnél a gyors ciklussal többet fújok ki, mint amit belélegzek. Ezt a fajta légzést (amikor egyszerre lélegzünk gyorsan is meg lassan is) elég nehéz elsajátítani.

Döbbenetes hatással bírnak a napon gyakorolt légző és vibrációs gyakorlatok, legjobban a csaknem teljesen lemeztelenített testtel – melyet fokozatosan hozzászoktatunk a naphoz és aztán évszaktól függetlenül kitehetjük a Nap jótékony hatásának. A lent említett könyvekben (és további másban is) annyi légzőgyakorlat van leírva, hogy megjegyezni se lehet őket.

Gandhi szerint a kocsos, rossz levegőt jobban kellene kerülnünk, mint a rossz ételt, italt. Az összehasonlítás kedvéért: magaslatti levegő kb 200ezer porszem, szennyezést tartalmaz egy liter levegőben, a lakóház ötödik emeletén már 10 millió van egy literben, felnőtt magasságában (kb 180cm) már egy milliárd van és a kisgyerekek magasságában ez a szám már 100 milliárd porszem, szennyezés egy liter levegőben. Ami a baktériumokat és vírusokat illeti: a hajnali friss, kinti, párás levegőben csak egyetlen egy van literenként, de a zsúfolt helyiségben 10-20ezer is van egyetlen liter levegőben.

Hol vannak a határok

Annak ellenére, hogy az orvosok szerint kb 3 perc levegő nélkül az emberi szervezet károsodhat – rendeznek versenyeket légzésvisszatartásban és vezetnek világ és országos csúcspontokat. Ha a kísérlet előtt normális levegőt (ebben csak kb 21% az oxigén) lélegzik az

ember, akkor ebben a versenyszámban a világcúcs 10 perc 47 mp. Versenyeket nem rendeznek, de világcúcsot vezetnek abban is, mikor a kísérlet előtt az ember 30 percig lélegezhet tiszta oxigént (tehát a levegő amit beszív kb 100% oxigén) - ebben a világcúcs 22 perc 22 mp, ami egész döbbenetes. Húsz perc fölé már több ember is eljutott.

Ezek az emberek ezt hosszú éveken át edzik és a legjobbak képesek különböző technikákkal a legjobban feltölteni a sejteket és a vért – mértek a vérben 99-100% telítettséget oxigénnel. S a másik oldalon, a levegővisszatartás utolsó másodperceiben pedig a széndioxidtelítettség elérte a 92%-ot – ami egész döbbenet kategória.

Chang (1986) említi és részletesen leírja (5 oldalon) az ún halhatatlan légzést. Erre a szintre csak néhány ember jut el, de egyesek hogy képesek visszatartani a légzésüket akár egy teljes órán át is. Ez a hivatalos világcúcsok mellett elég meredeken hangzik. Igaz ezek az emberek nem járnak versenyekre és egész más életet folytatnak, ami vadidegen a magunkfajta számára. Ezeknek az embereknek bőven elég hónapokon keresztül csak magaslati levegőn és forrásvizen élni, energiaszintük nem csökken – ez a két elem tartalmazza az összes fontos anyagot az élethez.

Mennyi ideig gyakorolni, vagy másképp mondva - tudatosan lélegezni

A legrövidebb és legegyszerűbb magyarázat az, hogy a lehető legtöbbet nap mint nap. Persze az egésznapos tudatos légzés nehezen valósítható meg, de lélegezni mindig kell megállás nélkül. Nem mindegy tehát, hogy milyen a légzésünk – rossz, jobb, hatásos, kevésbé hatásos, vagy egyenesen káros a nap folyamán. Mikor kezdtem 2003 elején, akkor sokat gondoltam (s most is eleget) a nap folyamán a légzésemre és igyekeztem a leghatásosabban lélegezni. Voltak bőven napok, amikor akár 7-8 órát is tudatosan lélegeztem – nem egyszerre, de kisebb nagyobb megszakításokkal.

Néhányszor azonban próbálkoztam egyhúzonban 7 órát is tudatosan nagyon lassan lélegezni, kb 30 km-es gyalogos meg bicajos túrán. Mégpedig úgy, hogy minden egyes kilégzéskor bizonyos hangokat is adtam ki. Közben néhányszor feltöltöttem magam oxigénnel a fejebb írtak szerint. Mondjuk 1 hét után megismételtem kb ugyanazt az útvonalat ugyanannyi idő alatt, de most már nem törődtem a légzéssel és hangokat se adtam ki. Nagyon érezhető volt a különbség a két túra között – egyik kísérlet közben se ittam semmit és nem is ettem. Első esetben nem is voltam fáradt, se szomjas, se éhes és simán mehettem volna még további túrára. A másik esetben viszont elég fáradtnak éreztem magam, nagyon szomjas és éhes voltam – már az ágyat is alig vártam.

Emlékszem még, régebben télen mindig fáztam, bárhogy is voltam felöltözve – de ez nagyon megváltozott. Egyszer még ki is próbáltam, derékig mindent levettem magamról és ráültem egy kidőlt akácfára. Ott ültem mozdulatlanul, csak mélyen lélegeztem és halk magas hangot adtam ki kifújáskor – a légzőciklusok kb 50-55 mp-sek voltak. Így ültem ott kb 40-45 percet, már sötétedett, irány haza. Hazaértem kb 10 perc alatt és a kinti hőmérő mínusz 12 fokot mutatott, el se akartam hinni, hogy ilyen hidegben nem fáztam abban a félmeztelen egyhelybenülésben.

Még ma is 12 év után minden nap próbálok legalább 2-3 órát tudatosan lélegezni (vannak napok amikor 5-6 órát is) – közelítek az egyik majd a másik extrémhez is és próbálok itt ott csiszolni a vibrációs tudásomat is. Tudatosan szinte bárhol és bármikor lehet lélegezni – csak rajtunk múlik, hogy kihasználjuk vagy nem ezt a lehetőséget.

Hogyan lehet növelni a táplálékból kinyerhető energiát

Az ember táplálékból és folyadékokból is nyer energiát (Nap is energiával lát el). Ezekből a forrásokból azonban kevesebb energiát szerez, mint a légzésből. Növelhetjük a nyerhető energiát, ha feljavítjuk a táplálék rágását, emésztését, mozgását, felszívódását és ürítését.

Megállapították, hogy a táplálékból szerezhető energia 70%-a elmegy magára az emésztésre és a táplálék mozgására.

Több energiát nyerhetünk és jobb lesz az emésztésünk, ha nagyon alaposan megrágjuk a falatot. Egy harapást ajánlott kb 22-szer megrágni, de ha mondjuk megrágjuk olyan 90-100-szor, akkor közben sokkal több nyál képződik ugyanahhoz a mennyiséghez. A szájban tulajdonképpen már megkezdődik az emésztés s így nagyobb mennyiségű nyállal jobb hatásfokkal kezdődik és aztán folytatódik az emésztés. Az evést mindig gyümölcscsel fejezem be, ősztől tavaszig ez alma (egyét képes vagyok akár 15 percig is rágcsálni), persze itt ott van más is. Máskor meg ami éppen terem a természetben. A gyomorban meg mint valami malterkeverőben mozognak az anyagok, mely mozgásnak segíthetünk ha imitálni próbáljuk, még légzéssel is. Úgy lélegezzünk, mint ahogy fejebb az első extrémnél említettem, de csak 7-12 mp-s ciklusokat ismételgessünk – ami segíti a gyomor és bélmozgást is meg a felszívódást is.

Ha ennek ellenére van emésztési vagy ürítési probléma, akkor bevetek egy nagyon hatásos légzőgyakorlatot, amit valahogy kitaláltam és összeraktam magamban - a minél jobb belső mozgásokra. Terhes kismamáknak ez nem biztos, hogy jó lenne, hisz ez olyan erőteljes mozgásokat idéz elől, ami meglehet nem lenne jó a magzatnak (nem tudom). Ez a légzéstípusféle nagymértékben képes mozgatni a belső szerveket és a bennük lévő anyagokat – ezért csak óvatosan, nehogy önkéntelenül valami kirepüljön belőlünk. Ez egy gyors légzésfajta és az időzítés kulcsfontosságú.

Kezdünk egy elég gyors belégzéssel. Elengedjük és hagyjuk leesni a hasat és rögtön megfeszítjük a rekeszizmot – ez szívóhatást produkál lefelé és a beáramló levegő még lejjebb nyomja az ottlévő cuccokat. Pont mikor minden a holtpontra van letelepedve nagyon gyorsan (2-3 tized mp) fújunk ki levegőt. Ezt a legjobban úgy lehet elérni, hogy azon nyomban kinyissuk tágira a szánkat, ekkor hagyja el a tüdőt a legkisebb időtartam alatt a legtöbb levegő. Ez a kifelé irányuló *lövés* visszafelé is üt (mint egy puska) – még lejjebb tolja a cuccokat. Mikor minden ettől az erőttől leglent van, kezd felfelé, meg oldalra is visszapatanni – megvárjuk a legfelső pontot és akkor újból belélegzünk. Ha ezt a ritmust uralni tudjuk, akkor egész döbbenetes hatást lehet elérni pár mp alatt. A ciklus sebességét helyzet szerint változtathatjuk akár néhány tized mp-ről néhány mp-ig.

Jómagam csak 3-szor eszem munkanapokon (7:15, 11:30 és 16:15) és hétvégeken csak kétszer – reggeli 7:15-kor és ebéd kb 13-14 óra körül. Téli hónapokban közben semmit se iszok és semmi mást se eszek – azt lehet mondani, hogy a téli hónapokban gyakorlatilag nem is iszom vizet – elég a friss gyümölcs és zöldség nedve. Tavaszi és őszi hónapokban lemegegy egy kis víz is, a nyáriakban még több, a helyzettől függően.

Legfontosabb a saját tapasztalat

Én 2003-ban kezdtem ezekkel a dolgokkal foglalkozni, 2-3 évig tartott mire tudatosult bennem és utánaolvastam egynek másnak (újabb és újabb dolgok bukkannak fel ezek kapcsán) – hogy egyáltalán mi is hat. Hiába olvas el az ember mindent és összeszedi a világ összes tudását – ha nem gyakorol, akkor a test ebből semmi hasznát nem veszi. Csak a saját tapasztalatok gyakorlataink útján tudják meggyőzni a szívet (érzelmeinket), hogy ez vagy az a dolog hasznos. Ha az intelligenciánk (agy), tudásunk nincs összhangban az érzelmeinkkel, hitünkkel (szív) – akkor nem tudjuk elérni az elérhető eredményt. Ahogy mondani szokás a dolgokat szívvel és lélekkel (ésszel) kell csinálni. Nagyon nehéz átírni érzelmeinket, ha valamihez negatívan viszonyulunk, miközben vannak információink, hogy az hasznos és hatásos a test számára. De sikerülhet ez mindennapos gyakorlással olyan 2-4 hónap alatt. Nekem is eltartott, míg elhittem, hogy ezek a mindennapos gyakorlások a hasznomra válnak.

Csak úgy hecből 2012 májusában kijelentettem, hogy én edzés nélkül, gyakorlatilag csak az említett módszerek bevetésével megdobom helyből a korosztályom szlovák országos

csúcását gerellyel. Nekifutással rá lehet tenni a teljesítményre kb 44%-ot (a távolugrásnál ez egészen 241%). Az említett csúcst már rég meg is dobtam (tehát helyből többet tudok, mint a szlovák csúcs nekifutással), sőt már elértem a virtuális világcsúcsot is (a világcsúcs átszámítva helyből dobásra, mivel én úgy dobálgatok). A célom az, hogy egyszer olyan állapotba kerüljek, ami lehetővé tenné, hogy képes leszek a szlovák csúcs kétszeresére, mégpedig helyből. Ez brutális teljesítmény, az egyetlen esélyt abban látom, hogy továbbra se fogok úgy edzeni, mint az élsportolók, hanem a legző és vibrációs technikáimmal próbálom meg nagyon magas szinten tartani a testem működését. Persze nem tudom, hogy mi lesz, de hiszem, hogy a teljesítményem nem fog olyan meredeken csökkenni, mint az látható a világ és országos csúcson.

Utószó

Csak rajtunk múlik, hogy ezeket a dolgokat megpróbáljuk elsajátítani és bevezetjük mindennapjainkba. Lélegeznünk így is úgy is állandóan kell, egyáltalán nem lesz kárunkra, ha a nap folyamán többször tudatosan és hatásosabban fogunk lélegezni. Így több energiánk lesz a legnagyobb hidegben, a pukkasztó hőségben, simán teljesítjük mindennapi feladatainkat, örömünk lesz a mozgástól sportolástól, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk s nem utolsó sorban ellenállóbbak leszünk a kórokozók és mindenféle betegség ellen – egyszerűen mondvá, élvezni fogjuk az életet. A testi és lelki békéhez nem kell sok – nem az a boldog, akinek a legtöbb van, hanem az, akinek a legkevesebb elég,

Irodalom

Varga-Szilágyi Gyula, McKeown Patrick, 2008: Asztma nélkül, Buteyko módszerrel a tökéletes egészségért - 87 oldal.

Stephen T. Chang, 1986: Az öngyógyítás teljes rendszere - 241 oldal.

Komin Vladimir, 2000: Légzéskontroll - 105 oldal.

Ferencsik István, 1991: A légzés gyógyító hatása – a helyes légzéstechnika - 96 oldal.

Markus Schirner, 2004: Légzéstechnikák – gyakorlatok a hosszabb lélegzetért - 122 oldal.

Hanish O.Z.A., 2007: MAZDAZNAN légzésgyakorlatok, elmélet és gyakorlat – 31 oldal.