

ROZDZIAŁ DRUGI

ODDYCHANIE

„Płuca spoczywają we wnęce tak świętej i skrytej, iż wydaje się, jakoby natura sama zapragnęła skryć ową część tak przed okiem, jak i przed intelektem – jako poza marzeniem, jeszcze nikomu nie udało się okien w piersi wstawić i światła na ten sekret natury rzucić. Jeno płuca, jedyne ze wszystkich narządów ciała, umykając jakoby obserwacji, zaprzestają swych ruchów i zapadają się w jednej chwili, przy pierwszym wniknięciu światła i samopoznania. Stąd wielka jest niewiedza Respiracji i rodzaj świętej nad nią zadumy. Wszelako pozwólcie mi nakreślić bliżej te najskrytsze sekrety żywota i odnośnie owej, jakże mało poznanej materii, choć domysły czynić”.

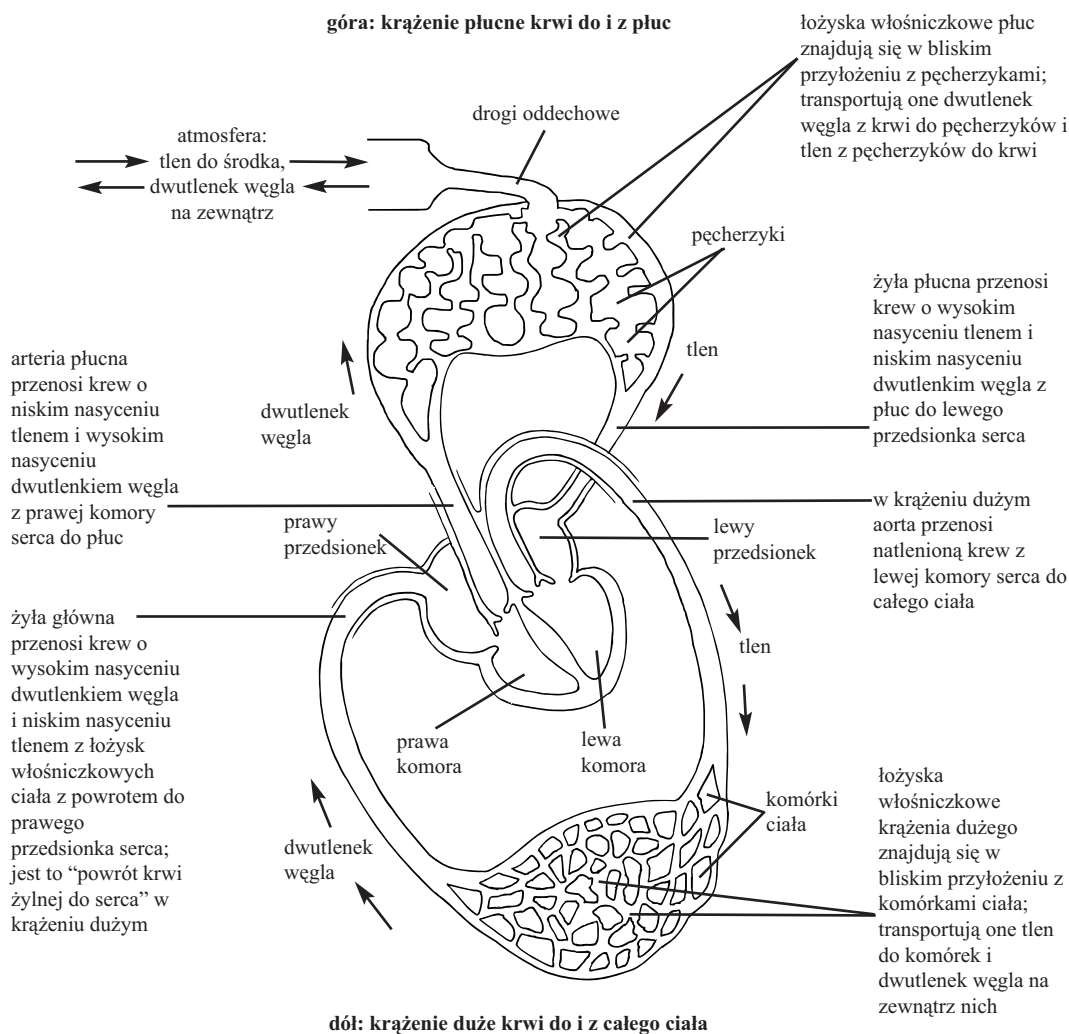
John Mayow w *Tractatus Quinque* (1674), zacytowane za Proctor, *A History of Breathing Physiology*, s. 153

Jogini nie wiedzieli nic o fizjologii, przynajmniej nie w zakresie, jaki mógłby być pomocny dla XVII i XVIII wiecznych europejskich naukowców i lekarzy takich jak John Mayow, ale przez długi czas głosili dość niesamowite tezy na temat walorów badania oddechu. Twierdzą oni na przykład kategorycznie, że oddech jest nicią łączącą umysł i ciało; jeżeli potrafimy zapanować nad naszym oddechem, możemy kontrolować każdy aspekt naszego żywota. Jest to ostateczne wyzwanie, mówią nam, które bierze początek w prostych ćwiczeniach oddechowych hatha jogi. Każdy aspekt naszego żywota? To dość dużo, bez względu na to jakie przyjmujemy kryteria. Nie ma to jednak znaczenia, bo chociaż tego typu komentarze mogą pobudzać naszą wyobraźnię, ich dążność wykracza poza ramy tej książki. Naszym celem tutaj jest rozwinięcie studiów nad oddychaniem na tyle, na ile jest to możliwe, za pomocą obiektywnych metod badawczych i eksperymentalnych, a następnie omówienie niektórych zależności pomiędzy jogą a oddychaniem, które mogą zostać skorelowane ze współczesną biomedycyną – tego w jaki sposób różne metody oddychania oddziałują na nas na różne sposoby, dlaczego tak się dzieje i czego możemy się nauczyć poprzez ich praktykę i obserwację.

Oddychanie zazwyczaj funkcjonuje na obrzeżach naszej świadomości, lecz wola i akt woli zawsze pozostają do naszej dyspozycji. Możemy świadomie zdecydować, ile razy przeżuć kawałek pożywienia lub odpowiednio dopasować długość naszego kroku, kiedy wchodzimy na wzgórze i w taki sam sposób możemy wybrać sposób, w jaki oddychamy. Przez większość czasu oddychamy jednakże „automatycznie”, pozwalając informacji z naszych narządów wewnętrznych ustalać długość i głębokość naszego oddechu. Jogini stawiają na wybór. Odkryli oni wartość świadomie regulowanego oddechu, oddychania równomiernego i przeponowego, hiperwentylowania dla specjalnych celów i wstrzymywania oddechu na życzenie. Chociaż cele te mogą wydawać się godne pochwały, czytelnicy powinni być świadomi tego, że klasyczna literatura hatha jogi zazwyczaj przestrzega uczniów przed niepowściągliwym eksperymentowaniem z ćwiczeniami oddechowymi. Rozdział 2 wers 15 tekstu *Hatha Yoga Pradipika** jest tego typowym przykładem: „Tak jak lwy, słonie i tygrysy stopniowo ulegają władzy, tak również pranę można kontrolować poprzez praktykę. W przeciwnym wypadku praktykujący ulega zniszczeniu”. Brzmi to jak głos doświadczenia i nie powinniśmy beztrwosko go lekceważyć. Powrócimy do tematu wstrzemięźliwości pod koniec tego rozdziału, po tym jak przebadamy anatomię i fizjologię oddychania. Istnieją powody ku temu, aby być ostrożnym.

* Klasyczny podręcznik do zaawansowanej praktyki hatha jogi (Kundalini Joga) spisany w wieku XVII ze starożytnych źródeł przez Yogiego Swatmaramę.

Aby zrozumieć korzyści, jakie niesie ze sobą kontrola oddechu, musimy posuwać się krok po kroku, spoglądając najpierw na całość budowy układu oddechowego, a następnie na sposób, w jaki aktywność mięśni szkieletowych powoduje zasysanie powietrza do płuc. W dalszej kolejności przyjrzymy się temu, jak oddychanie wpływa na postawę i na odwrót - jak postawa wpływa na oddychanie. Później odkryjemy, w jaki sposób dwa główne podzespoły systemu nerwowego – *somatyczny* i *autonomiczny* – oddziałując na siebie wzajemnie, wywierają swój wpływ na oddychanie. Następnie powrócimy do fizjologii oddychania i przebadamy, w jaki sposób w trakcie wykonywania różnych ćwiczeń oddechowych zmieniają się objętości płuc i gazów we krwi. To zaprowadzi nas do mechanizmów, które regulują oddech w sposób automatyczny oraz do metod uczenia się sposobów omijania tych mechanizmów wedle woli. Wreszcie zbadamy cztery różne typy oddychania – *piersiowe*, *paradoksalne*, *brzuszne* i *przeponowe* – oraz związki każdego z nich z ćwiczeniami oddechowymi jogi. Pod koniec tego rozdziału powrócimy do kwestii umiaru w planowaniu praktyki.



Rycina 2.1. Systemy: krążenia i oddechowy. Jak wskazują strzałki, tlen jest transportowany z atmosfery do komórek ciała: z dróg oddechowych do płuc, do krążenia płucnego, serca i wreszcie do krążenia dużego. Dwutlenek węgla jest transportowany w drugą stronę: z komórek do krążenia dużego, serca, krążenia płucnego, płuc, dróg oddechowych i atmosfery (Dodd).