

TÖBB MINT LÉGVÉTEL

LÉGZŐGYAKORLATOK

Légzőgyakorlatokat nemcsak rehabilitációs célból érdemes végezni, hanem azért is, hogy megőrizzük egészségünket, megnyugtassuk testünket, lelkünket. Megnéztük, hogyan iktathatjuk be őket a mindennapjainkba, és azt is, hogy mit nyerünk ezáltal.

Többségüket azért fejlesztették ki, hogy betegségeknel javítsák a tüdő légzőkapacitását, oxigénfelvevő képességét, így hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a légzőgyakorlatok csak akkor fontosak, ha valakinek légzési rehabilitációra van szüksége. Pedig a ma emberének akkor is hasznára válnak az ilyen gyakorlatok, ha amúgy egészséges, és szeretne az is maradni.

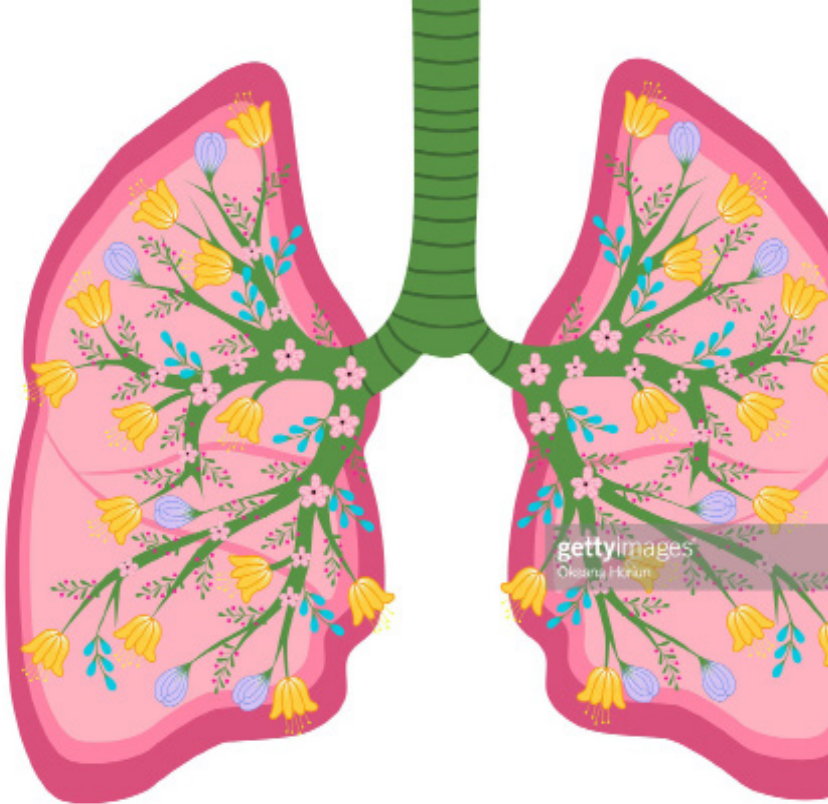
– Életkörülményeink megváltozása miatt azt tapasztaljuk, hogy a krónikus tüdőbetegségek egyre gyakoribbak, legyen szó asztmáról, krónikus obstruktív tüdőbetegségről (COPD) vagy bármi egyébéről. A tüdő

sokszor akkor is rossz állapotban van, ha szervi elváltozások nem mutathatók ki. Például aki járt már menedzserszűrőn, azon nagy eséllyel végeztek spirometriát. Ez egy olyan légzésfunkciós vizsgálat, amely a tüdő térfogatát, a légzés minőségét, kapacitását mutatja meg.

Ezen a mai ember annyira rosszul teljesít, hogy még az egészségesek sem tudnak olyan eredményeket elérni, mint akár húsz-harminc évvel ezelőtt. Érdekes, de a változás a gyerekeknél és a tinédzsereknél a leglátványosabb – mondja Petneházy Nóra okleveles komplex rehabilitációs szakember (MSc), egyetemi oktató.

MINDEN, AMI KÖRBEVESZ

A negatív változás hátterében olyan környezeti hatások állnak, mint a légszennyezettség, ami rontja a tüdő



állapotát, és kedvez a gyulladásos betegségeknek, valamint a váladékok felszaporodásának. A dohányzás – beleértve a passzívát is – és az elhízás szintén csökkenti a légzés hatékonyságát, a tüdő pedig akkor is kevesebb oxigént vesz fel, ha amúgy a beszívott levegő mennyisége ugyanolyan, mint a nem dohányzó, nem túlsúlyos társaké. Kedvezőtlen hatása a rossz testtartás is, mert emiatt a tüdőnek nincs helye kitágulni, így beáll egy csökkent működésre. Az inaktív életmód miatt szintén romlik a tüdőkapacitás. Rossz hatása van a stressznek is, ami miatt a légzés teljesen átalakul – ilyenkor pihegünk –, ami a tüdő szerkezetét, kapacitását is megváltoztatja. Ez a fajta légzés idősebbeknél normál állapotban is megfigyelhető lehet, fiatalabbaknál inkább csak feszült helyzetekben.

– Ha pánikolunk, és kapkodjuk a levegőt, akkor a stresszlégzés tudatosul, de sok esetben – például munkahelyi vagy otthoni konfliktushelyzetben – észre sem vesszük. Azért káros, mert nagyon felületes, a tüdőt sosem tágitja ki teljesen, így az oxigénfelvételünk elégtelen lesz. A helyzetet bonyolítja, hogy ez visszahat az agyra, ami miatt még inkább elkezdene termelődni a stresszhormonok, ami nehezíti a lehangadást. A légzőgyakorlatok ilyen helyzetekben is segítséget jelentenek, pláne, hogy összekapcsolhatók a meditációs technikákkal – emeli ki szakértőnk.

HASAT KI, MELLKAST BE

Fontos, hogy a légzőgyakorlatok közül azokat válasszuk, amelyek tényleg hasznosak. Mert ugyan a tüdőizmokat a légzésvisszatartós gyakorlatok is erősíthetik, de azoknál az izmok statikusan feszülnek, így hatásuk gyengébb. Ezekkel inkább azt lehet gyakorolni, milyen oxigénhiányos környezetben lenni, így értelmük csak akkor van,





ha valaki például sportoló, hegymászó vagy bűvár. Más esetben sokkal jobbak azok a feladatok, amelyek azt célozzák, hogy minél jobban hasznosítsuk a felvett oxigént. Ilyen például a diafragmatikus légzés, amit hasi és zenlégzésként is szoktak emlegetni. Mivel utóbbi megnevezéssel egyéb technikákat is illetnek, annak, aki YouTube-on szeretné megnézni, hogyan kell végezni, érdemesebb a tudományos név alapján rákeresnie.

– A diafragmalégzés neve onnan ered, hogy a tüdőt a kupola alakú diafragmaizom – ez hívjuk rekeszizomnak – tartja, a légzés-technikával pedig ezt tudjuk edzeni, erősíteni. Lehet ülve és fekvő is végezni, egyes gyakorlataihoz pedig fel kell állni. Ha fekszünk vagy ülünk, akkor egyik kezünket a mellkasunkon kell pihentetnünk, a másikat a hason, majd orron át be kell lélegezni körülbelül négy másodpercig. A levegőt két másodpercig kell bent tartani, majd szájon át lassan, folyamatosan, legalább hat másodpercen keresztül kifújni.

Ezt a gyakorlatot ötször-tizenöt-ször szükséges ismételni. Kulcskérdés, hogy belégzés közben ne a mellkas emelkedjen, hanem a has, és a kifújáskor is a has süllyedjen. Magát a légzés technikát úgy gyakoroljuk, hogy a belégzés közben elkezdjük kitolni a hasunkat, majd kilégzéskor behúzzuk – magyarázza Petneházy Nóra.

NEM CSAK A TÜDŐNEK JÓ

A diafragmatikus légzésnek rengeteg pozitív hatása van, és nem csak a légzőszervre nézve. A tüdőizom és rekeszizom erősödése például azt is magával hozza, hogy jobb lesz a tüdő oxigénfelvevő képessége, így a szervezet is fittebbé válik. Az is bizonyított, hogy fokozni tudja a koncentrációs képességet. Aki nem tud a munkájára vagy a feladataira összpontosítani, annak érdemes kicsit félrevonulnia, és elvégeznie nyolc-tíz ilyen gyakorlatot. Hasznos a diafragmalégzés iskolai problémákkal küzdő tinédzsereknél és olyan gyerekeknél is, akik figyelemhiányos hiperaktivitási zavarral (ADHD) érintettek, és már elég nagyok ahhoz, hogy megértsék, el tudják végezni a gyakorlatot. Szakértőnk kiemeli, hogy a jótékony hatások miatt ezt a légzés-típust számos ázsiai országban az általános iskolákban is oktatják.

– A légzőgyakorlatok a stresszlégzést is csökkentik, pláne, ha naponta elvégezzük. Ezzel az agyat arra kon-

dicionálhatjuk, hogy stresszhelyzetben automatikusan beinduljon ez a fajta légzés, és kiküszöbölje a negatív hatásokat. A légzés mikéntjére a sportolás előtti bemelegítésnél és az azt követő nyújtásnál is oda kell figyelni. Ilyenkor nem feltétlenül muszáj diafragmalégzést végezni, de arra törekedni kell, hogy a mozgáshoz igazodva lélegezzünk be orron át, majd szájon ki. A tüdőt már ez is kondicionálja – mondja Petneházy Nóra.

A SZÍVÓSZÁLTÓL A LUFIG

A légzőgyakorlatokat eszközök is segíthetik, ilyeneket főleg az idősebbeknek érdemes beszerezniük, illetve azoknak, akiknek koronavírus-fertőzés után nem normalizálódott a tüdőkapacitásuk. Szakértőnk ilyenkor a szívószálás vagy más néven fúvószálás légzést ajánlja, mint mondja, azt rehabilitáció során is használják a tüdő edzésére. Otthon elég hozzá egy szívószál, amelyen keresztül levegőt veszünk, a belégzést és a kilégzést már ez is nehezíti, így a tüdőt is remekül erősíti. Ki lehet próbálni a tüdőtrénerként emlegetett eszközt, a spirométert is, amely szintén a légzőizmok edzésére való. Ennek alapvetően két típusa van, az egyik a beszívást erősítő medifloo, a másik a ki- és belégzést javító tri-ball. Utóbbit úgy kell fújni, hogy a benne lévő labdák fent maradjanak. Vannak olyan megoldások is, amelyek egészen triviálisak, ilyen a lufifújás. Itt figyelni kell arra, hogy a lufi erőssége igazodjon a tüdő állapotához, és ne csak felfújjuk, hanem egy kis pihenés után – ez idő alatt a lufi száját kézzel befoghatjuk – folyamatos fújással tartjuk is felfújva. Ez a gyakorlat nem egyszerű, de nagyon hatékony, még kórházakban is szokták végeztetni a páciensekkel a szakemberek.

– Nagyon hasznos lehet a jogában elsajátítható légzés-technika is, a pránajama. Ez kicsit más, mint a diafragmalégzés vagy a gyógytornában alkalmazott légzés, de a légzőizmokat így is kiválóan erősíti. Ugyanez a helyzet azzal a légzés-móddal, amit a pilatesnél alkalmaznak. Ehhez viszont az kell, hogy az oktató vagy a videó olyan legyen, hogy magát a légzést is instruálja. Anélkül a jóga és a pilates nem több egyszerű testmozgásnál és/vagy meditációnál, a légzésben óriási változást nem hoz.

SZABÓ EMESE