

**Бихарска школа по йога**  
представя  
**Серия „Здраве за всеки“**

## **Дишайте за здрави бели дробове**

**Благословена същност,  
Хари Ом**

За всички форми на живот дишането е жизнено важен процес, без който нито едно живо същество не би могло да оцелее. Целият живот протича от първия дъх при раждането до последния дъх при смъртта. Дишането се случва през цялото време, но никой не го осъзнава.

По същия начин биенето на сърцето е другият процес, който протича непрекъснато от времето в утробата до седем, осем или девет десетилетия по-късно, когато сърцето спре и животът завърши.

Лекарите посочват спирането на сърдечната и дихателната дейност като причина за повечето случаи на естествена смърт, което показва, че както сърцето, така и дишането са отговорни за поддържането на човешкия живот.

**Шри свами Сатянанда Сарасвати казва:**

*Вие дишате 21600 пъти в рамките на 24 часа, но не го знаете. Повечето хора дишат, но не знаят, че дишат. Това е връзката на човека с неговия жизнен принцип, това е невежество. Ако дъхът спре за 3 минути, вие ще си отидете, край. Дишането е толкова важен жизнен процес и е толкова близо до вас, можете дори да го докоснете, и въпреки това вие не го познавате. Дъхът е най-същественият елемент в живота.*

**Сърцето и белите дробове** са двата най-важни органа в човешкото тяло, но също и най-пренебрегваните, към които се отнасяме с нехайство, докато здравето не се влоши сериозно.

**Йогийската традиция** винаги е изтъквала значението на грижата за белите дробове и сърцето за здраво и силно тяло, което може да издържи на атаката на напрежението и болестите, да увеличи издръжливостта, жизнеността, имунитета и да постигне максимално здраве.

Йогите са осъзнали, че **дъхът е резервоарът и носителят на прана шакти**, жизнената сила, която, веднъж уловена, канализирана и насочена, би могла да промени и подобри дейността на сърдечно-съдовата, мозъчната и нервната система, както и на праничното поле на живота.

## **Някои факти, които е добре да знаете за белите дробове и дъха**

### **Дишането е два вида:**

1. Външно дишане и 2. Вътрешно дишане

Външното дишане е обмяната на газове (кислород и въглероден двуокис) между тялото и околната среда.

Вътрешното дишане е обмяната на газове между клетките на тъканите и тяхната течна среда.

Ритмичните движения, наподобяващи духало, подпомагат поемането на въздух от белите дробове (вдишване) и изтласкването му оттам (издишване).

**Пълният капацитет на белите дробове** може да варира при различните типове тяло. Средният капацитет на дробовете е да задържат *около пет до шест литра въздух*.

*При нормално вдишване* вие вдишвате около 500 мл въздух, от които 350 мл достигат алвеолите на белите дробове, а 150 мл остават в трахеята и главните бронхи, познати като мъртво пространство.

*Жизнеността, здравето и издръжливостта* на тялото зависят само от тези 500 мл въздух, които вдишвате и издишвате.

В състояние на покой обикновеният възрастен мъжки индивид вдишва и издишва между 10 и 15 пъти в минута. С цел по-лесно пресмятане считайте, че скоростта на дишане е 10 дъха в минута. Количеството въздух, което вдишвате за една минута, е  $500 \text{ мл} \times 10 = 5000 \text{ мл}$  или 5 литра. Това е дихателният обем за една минута.

По време на тежки упражнения обемът може да се покачи до 150 л или повече.

Стойностите са с около 25% по-ниски при женското тяло.

**При дълбокото дишане** обемът на вдишания въздух и на количеството, което достига до алвеолите, се увеличава.

**При нормално вдишване** на 500 мл въздух съдържащият се в него кислород е приблизително 20,95%, азотът – 79,01%, а въглеродният двуокис – 0,04%. 150 мл от тези 500 мл заемат дихателните пътища и остават с непроменен състав.

350 мл (заедно със 150-те мл, които преди това вдишване са заемали дихателните пътища) достигат до алвеолите. Този въздух променя своя състав, тъй като доставя кислород на кръвта и отнема от нея въглероден двуокис.

Тези процентни нива са характерни за оптималната здравословна среда. Но в днешната силно замърсена среда нивата на азот и въглероден двуокис при

вдишване могат да бъдат значително по-високи, което води до риск от сърдечни и дихателни заболявания.

С думи е невъзможно да се наблегне достатъчно на това колко е важен чистият въздух за нашето здраве.

**При нормално издишване** на 500 мл въздух кислородът е 16,4%, азотът - 79,6%, а въглеродният двуокис - 4%. При дълбокото дишане съдържанието на издишания въздух се променя съответно на кислород - 13,8%, азот - 80,7% и въглероден двуокис 5,5%.

**Дълбокото йогийско дишане** увеличава количеството кислород, което постъпва в кръвта, и увеличава количеството въглероден двуокис, което се отделя при издишването.

**Нашият дъх ни свързва** тясно с естествения свят около нас. Въглеродният двуокис, който издишваме, се оползотворява от всяко растение, дърво или гора на земята, като в отговор те ни снабдяват с кислорода, от който се нуждаем, за да живеем. Процесът на дишане при хората се е развивал заедно с развитието на горите на земята, без тях животът не би бил такъв, какъвто го познаваме.

Дълбочината и бързината на дишането могат да се променят от говор, пеене, плач, смях, приемане на лекарства, успокоителни, алкохол, упражнения, сън, страх, яд, болка, температура, замърсяване и т.н.

**По-добър приток на въздух** или вентилация на белите дробове се постига с помощта на йогийски дихателни техники, които включват или бавна скорост на дишане и голям обем на вдишания/издишания въздух, или бърза скорост на дишане и малък обем на вдишания/издишания въздух.

Постигнато чрез контролирана практика, това допринася за създаването на бавни и дълбоки ритмични модели на дишане и променя навиците за неправилно дишане. Освобождаването от непотребни газове се подобрява. Сърдечно-съдовите функции се регулират и аритмичният пулс се коригира. Това състояние води до отпускане на комплекса ум-тяло.

**Йогийските дихателни практики**, наречени пранаяма, развиват способността за поемане на дълбок дъх, за вдишване на повече от 500 мл, може би 1000 до 1500 мл въздух, а с овладяването на дъха дори 5000 мл въздух при вдишване.

**Чрез пранаяма** е възможно да се подобри капацитетът на белите дробове.

*При напрежение и стрес* дишането е учестено, кратко и плитко. По време на почивка то е бавно, дълбоко и дълго.

*По-дългото и по-дълбоко дишане* отпуска емоционалното, нервното, церебралното и мускулното напрежение и безпокойство.

**Важно е** да се научим да дишаме правилно и да ползваме повече от капацитета на белите си дробове. Ако започнете да използвате дори само половината от техния капацитет – два или три литра, това е голямо подобрение.

Издръжливостта, силата, жизнеността, здравето и физическият имунитет могат да се подобрят многократно, ако се научите да дишате правилно.

**Чрез йогийското дишане** се научавате да регулирате дъха, да увеличавате капацитета на белите дробове и да усъвършенствате процесите на вдишване, издишване и задържане на дъха.

**В йога е установено**, че правилното дишане позволява на човек да живее по-дълъг и по-щастлив живот.

Лошото дишане може също да стане причина за астма, безпокойство, високо кръвно налягане, стрес, нервни неразположения и хиперактивност. То може да изчерпи минералите в тялото и да доведе до скелетни деформации.

Когато хората достигнат средна възраст, капацитетът на дробовете им намалява поне с 10% и този процес на намаление продължава вследствие на липсата на правилно дишане и лошото физическо здраве.

**„Здравето е най-голямото богатство“** и практикуването на йога ви дава възможността да постигнете това цялостно здраве. Затова превърнете йога в свой устойчив навик и част от живота си.

### **За ваша информация**

Медицинските изследвания показват, че настоящата пандемия, причинена от Ковид-19, оставя белите дробове в неузнаваемо състояние. Белите дробове на пациентите, прекарвали повече от месец в болница, са с масивно увреждане, което води до пълно разрушаване на белодробната структура.

Също така е установено, че хората в силно замърсените градски области са по-податливи на влиянието на вируса, тъй като техните дихателни и сърдечни системи вече са отслабени и компрометирани.

- В йогийските практики за дишане или пранаяма практикуващият винаги е съветван да диша през носа, а **не** през устата.
- Дишането през носа е първата линия на защита за тялото срещу замърсяването на околната среда и частиците във въздуха. То е съществено за здравето на белите дробове, доставя повече енергия и баланс на тялото и ума.
- Когато обкръжаващият кислород преминава през синусите, той се разпространява през носовия епител и се използва от клетките в носа за производството на азотен окис.

- Когато азотният окис достигне белите дробове, той се разпространява в капилярите на заобикалящите алвеоли, разширява кръвоносните съдове и увеличава обмяната на кислород и въглероден диоксид.
- Освобождаването на азотен окис помага да се контролира кръвният поток чрез разпространението му към разположените отдолу мускулни клетки. Съдоразширяващото влияние на азотния окис води до увеличаване приема на кислород и артериалното окисляване и също понижава белодробната съдова съпротива.
- Ползата от увеличавания азотен окис включва увеличаване на аеробния капацитет, намаляване на високото кръвно налягане, увеличаване на инсулиновата чувствителност и глюкозния толеранс, капиляризация и растеж на кръвоносните съдове.
- Чрез дишането през носа увеличавания азотен окис регулира автономните функции като сърдечен ритъм, дишане, кръвно налягане и храносмилане заедно с настроението, цикъла на съня и баланса на течности.
- Друго предимство на увеличавания азотен окис е невrogenезисът, това е процесът на образуване на нови неврони в мозъка, които усилват синаптичните връзки, свързани със заучаването и запаметяването.

По време на криза, когато дишането е затруднено и представлява предизвикателство за нетренираните бели дробове, винаги е по-добре да се практикуват техники за йогийско дишане за преодоляване на кризисната ситуация. Това ще подобри здравето, жизнеността, издръжливостта и вътрешния имунитет, за да помогне на тялото да се пребори с външните вируси и бактериални вещества, които въздействат на вашето здраве и добро състояние.

**Представяме ви осем прости, но ефективни дихателни упражнения, преподавани от нашия парамгуру шри свами Шивананда Сарасвати, за да развиете здрави бели дробове и дихателни навици.**

### **1. Подготвителна дихателна техника – протягане отпред**

Застанете изправени с ръце, отпуснати край тялото.

Вдишайте продължително и дълбоко и издигнете ръцете си напред и нагоре над главата. Задръжте дъха за 5 секунди с ръце, опънати нагоре. Издишайте и свалете ръцете си до стартовата позиция.

Повторете това 10 пъти, както е показано тук:



## **2. Подготвителна дихателна техника – странично протягане**

Застанете изправени с ръце, отпуснати край тялото.

Вдишайте продължително и дълбоко и издигнете ръцете си настрани и над главата. Задръжте дъха за 5 секунди с ръце, опънати нагоре. Издишайте и свалете ръцете си странично до стартовата позиция.

Повторете това 10 пъти, както е показано тук:



### **3. Подготвителна дихателна техника – разтягане назад**

Застанете изправени с ръце, протегнати напред, и допрени длани.

Вдишайте продължително и дълбоко и придвижете ръцете си настрани и назад към гърба. Отведете ръцете си назад към гърба толкова далече, колкото ви е удобно. Задръжте дъха за 5 секунди. Издишайте и върнете ръцете си до стартовата позиция.

Повторете това 10 пъти, както е показано тук:



#### 4. Подготвителна дихателна техника – коремно дишане

Легнете по гръб на леглото и отпуснете цялото тяло. Поставете дясната си ръка върху корема. Затворете очи.

Вдишайте бавно и дълбоко, позволявайки на корема да се разшири напълно, и след това издишайте спокойно.

Усетете движението на ръката нагоре и надолу с всеки дъх.

Дишането трябва да бъде подобно на надигаща се вълна в морето, без резки движения или ненужно напрежение.

Изпълнете по този начин 50 спокойни вдишвания и издишвания, като изпълвате и опразвате корема докрай, както е показано тук:



#### 5. Подготвителна техника по пранаяма – сахадж пурак швасан

Седнете в удобна поза с кръстосани крака. Поддържайте гърба изправен. Поставете ръцете върху бедрата колкото е възможно по-близо до хълбоците. Отведете лактите леко назад, докато почувствате гръдния кош отворен. Отпуснете се в тази изходна позиция.

Сега вдишайте и натиснете леко надолу с ръцете върху бедрата. Не повдигайте раменете и не ги навеждайте напред - дръжте ги отпуснати и свободни. Задръжте дъха за 5 секунди и след това внимателно издишайте, отпусчайки натиска върху бедрата.

Дишайте безшумно през носа, а не през устата.

Практикувайте 11 до 21 рунда, колкото е удобно, както е показано тук:





## 6. Подготвителна техника по пранаяма – утхита сахадж пурак

Застанете в изправен строеж. Раменете са отпуснати, ръцете са край тялото.

Задръжете погледа в точка пред вас.

Вдишайте внимателно, бавно повдигнете петите от пода и застанете на пръсти. Задръжете в тази позиция 5 секунди. Издишайте и бавно върнете петите на пода.

Дишайте безшумно през носа, не през устата.

Практикувайте 11 до 21 рунда, колкото е удобно, както е показано:



## 7. Подготвителна техника по пранаяма – вилома пранаяма

При вилома пранаяма дишането се прекъсва по време на вдишване и/или издишване.

Седнете удобно на стол или в леглото. Отпуснете тялото и позволете на дишането да стане равномерно, спокойно и стабилно.

Започнете да вдишвате със серия от кратки паузи: вдишване-пауза, вдишване-пауза, вдишване-пауза. Продължете по този начин, докато напълно изпълните дробовите с въздух. Диафрагмата и коремът трябва да останат стегнати след всяка пауза.

Представете си, че вдишвате (нагоре), качвайки стъпала. Това ще улесни практиката.

Когато завършите вдишването с прекъсвания, издишайте бавно и плавно, докато белите дробове се опразнят напълно. Не се пресилвайте.

Практикувайте 10 рунда, след което се отпуснете и дишайте нормално.



## 8. Подготвителна техника по пранаяма – обикновена нади шодхана

Седнете удобно на стол или в леглото. Отпуснете тялото, затворете очи и позволете на дишането да стане равномерно и стабилно.

Поставете показалеца и средния пръст на дясната ръка в точката на междувеждието и с палеца запушете дясната си ноздра. Вдишайте дълго и дълбоко през лявата ноздра, като преброите 7 секунди наум.

Отпушете дясната ноздра, като освободите палеца и запушете лявата ноздра с помощта на безименния и малкия пръст. Издишайте бавно и нежно през дясната ноздра, като преброите 7 секунди наум. След това отново вдишайте през дясната ноздра, преброявайки 7 секунди наум.

Запушете отново дясната ноздра с палеца и отпушете лявата ноздра. Издишайте нежно през лявата ноздра, като преброите 7 секунди.

Това е един рунд обикновена нади шодхана. Практикувайте 10 рунда, след това се отпуснете и дишайте нормално.



### Заклучителни думи

- Подготвителните практики по пранаяма или йогийските техники за дишане повишават нивото на физическата жизненост. По този начин те укрепват силата на вътрешните системи, а това води до постигане на цялостно здраве.
- Те подсилват дихателните мускули и белите дробове стават по-еластични, което създава по-здравословен процес на дишане.
- По време на нормалното дишане се упражняват стомахът, панкреасът, черният дроб, червата и бъбреците, а по време на пранаяма те се масажират от съзнателното, контролирано и по-дълбоко движение на диафрагмата и коремните мускули.

Тези дихателни техники също:

- Намаляват ежедневно напрежение на сърдечната система.
- Хармонизират, пречистват, неутрализират и балансират секретите на системите на ендокринните жлези и успокояват развълнуваните мисли и поведение.
- Бавно намаляват разсейването, объркаността, вълненията и темпото на ума, а силата и яснотата на ума се увеличават.
- Изострят концентрацията и постепенно намаляват нервното и церебралното напрежение, емоционалния дисбаланс и умственото напрежение.

Публикации на йога на тази тема можете да намерите на [satyamyogaprasad.net](http://satyamyogaprasad.net)

**Asana Pranayama Mudra Bandha** от Swami Satyananda Saraswati („Асана, пранаяма, мудра, бандха“ от свами Сатянанда Сарасвати)

**Prana and Pranayama** от Swami Niranjanananda Saraswati („Прана и пранаяма“ от свами Ниранджанананда Сарасвати)

**Asthma & Diabetes** от Dr. Swami Shankardevananda („Астма и диабет“ от д-р свами Шанкардевананда)

**Common Diseases** от Dr. Swami Karmananda („Често срещани заболявания“ от д-р свами Кармананда)

- Те развиват по-голяма самоувереност, регулирайки моделите на дишането.
- Покачват кръвообращението в мозъка и тялото и
- прочистват токсините и нечистотиите на физическите системи, като увеличават усещането за лекота, енергия и жизненост.

*Тези прости дихателни практики могат да се изпълняват от хора на всякаква възраст, независимо дали практикуват йога или не.*

**С молитви за здраве и благополучие.**

**ХАРИ ОМ ТАТ САТ**

Живейте йога във всеки един момент,  
като се свържете с визията за йога,  
хуманитарната мисия и духовното вдъхновение  
на Бихарската школа по йога.

[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

[www.satyamogaprasad.net](http://www.satyamogaprasad.net)

[www.yogamaq.net](http://www.yogamaq.net)

**И от магазините на IOS и Android:**

Bihar Yoga app

Asana Pranayama Mudra Bandha app

Satyam Yoga Prasad app

Yoga mag app (списание на английски език)

Yogavidya app (списание на хинди)

**И по време на корона пандемията:**

Yoga Lifestyle capsule (капсула за йогийски начин на живот)

Bihar Yoga For Frontline Heroes app

Bihar Yoga Breathe for Healthy Lungs

## **Декларация за осведоменост**

Тази програма по йога е предназначена за хора със здравословно състояние на средно ниво. Ако вие сте начинаещ в практикуването на йога или имате някакви здравословни проблеми и опасения, моля, консултирайте се с вашия лекар и следвайте неговия съвет по отношение на тази програма по йога.

*Авторско право © Бихарска школа по йога, 2020.* Копирането, възпроизвеждането, споделянето, модифицирането или предаването на съдържанието на тази програма без изричното писмено съгласие на Бихарската школа по йога е забранено. Вместо това може да споделяте интернет адресът (URL) на тази страница.

<https://www.biharyoga.net/breathe-for-healthy-lungs-program-2020-english.php>

Copyright © 2020 Bihar School of  
Yoga, Munger, Bihar, India  
Prepared June 2020