

VABASTA HINGAMINE,

Dennis Lewis

VABASTA ELU

TEADLIK HINGAMINE LEEVENDAB
STRESSI, SUURENDAB ELUJÕUDU
JA AITAB ELADA TÄIEL RINNAL

Originaali tiitel:

Dennis Lewis

Free Your Breath, Free Your Life: How Conscious Breathing Can Relieve Stress,
Increase Vitality, and Help You Live More Fully

2004

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamatus „Vabasta hingamine, vabasta elu“ esitatud harjutused ja tehnikad ei ole mõeldud asendada lugeja perearsti nõuandeid ega professionaalset arstiabi. Teoses ei diagnoosita tervisehäireid ega pakuta konkreetseid ravimeetodeid. Teatud haiguste või sümptomite korral soovitatakse potentsiaalselt kasulikke tervendusmeetodeid üksnes üldharivatel eesmärkidel, uurimaks loomuliku hingamise võimalikku seost su tervisega või tutvustamaks lugejale alternatiivseid lähenemisviise tervisele ja tervendamisele. Esitatud hingamistehnikad on väga leebed ning õigesti tehtuna peaksid need mõjuma hästi su üldisele füüsilisele ja vaimsele tervisele. Kui sul esineb raskeid füüsilise või vaimse tervise häireid (näiteks südamehaigused, kõrgvererõhktõbi, vähk, vaimuhaigused) või oled hiljuti käinud kõhu- või rinnaõõneoperatsioonil, konsulteerige enne harjutuste tegemist arstiga.

Tõlkinud Mari Ollino

Toimetanud Evelin Piip

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

© 2004 by Dennis Lewis

Illustrations by Linda Farquhar

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut Street, Boulder,
CO, 80301 USA www.shambhala.com. All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B01357419

ISBN 978-9949-82-359-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Dashale

*Ja Issand Jumal valmistas inimese, kes põrm on, mullast,
ja puhus tema ninasse elubinguse:
nõnda sai inimene elavaks hingeks.*

VANA TESTAMENT,
ESIMENE MOOSESE RAAMAT 2:7

Sisukord

Tänu sõnad xi

Sissejuhatus I

ÜKS

Hingamise tõlustamise viisid

Ülevaade	9
Teadlik hingamine	11
Juhitud hingamine	14
Keskendunud hingamine	17
Liikumispõhine hingamine	21
Asenditepõhine hingamine	27
Puudutustepõhine hingamine	36
Helipõhine hingamine	42

KAKS

Keha hingamisruumide avamine

Ülevaade	47
Lihtne ülemäärase pinge katse	49
Hingeõhu jälgimine	50
Alaselja avardamine	53
Rinnakorvi alumise osa avardamine	61
Selja avardamine	66
Rindkere avardamine	70

Hinga kõikjal korraga	83
Lõpp läheneb	84
Loo iga päev ühendus hingamisruumidega	84
Hingamistakistuste kõrvaldamine	85

KOLM

Metafüüsiline hingamine

Ülevaade	87
Enesekuvandi mõju hingamisele	89
Väljahingamise ja vabanemise võim	96

NELI

Sügavamale kaevumine – harjutused ja meditatsioonid eneseuuringuteks

Ülevaade	103
Teadlik hingamine	104
Kuus tervendavat väljahingamist	108
Naeratades hingamine	113
Südamehingamine	117
Aja avardamine	120
Piiritu hingamine	124

LISA A

Muud hingamisõpetused ja -tehnikad

Kümme eheda hingamise saladust	129
Nina kaudu hingamise tähtsus	130
Pingeabad hingamisharjutused	133
Teadlik seismine	135
Teadlik kõndimine	139

LISA B

*Kasulikud hingamisega seotud
harjutused igapäevaeluks*

Ohutu ja lihtne stressi maandamise harjutus	143
Hingamise aeglustamine	144
Viha muundav hingamine	147
Valu leevendav hingamine	149
Näolihaste lõdvestamine vabama, lihtsama hingamise ja rohkema energia nimel	150
Hingamist mõjutavad õlaringid kaela ja õlgade pinge leevendamiseks	150
Isomeetiline kõhuhingamise harjutus kaela pinge leevendamiseks	153
Stressi maandamise ja vererõhu alandamise harjutus	153

LISA C

Soovitavad harjutuskavad

Kõigile sobivat meetodit pole	155
Igapäevased hingamisharjutused: kaks- kuni kolmkümmend minutit	156
Hingamisruumi avardamine: nelikümmend viis kuni kuuskümmend minutit kaks korda nädalas	156
Stressi maandavad harjutused: kaks kuni viis minutit	157
Igapäevased tervendavad harjutused: kümme kuni kuuskümmend minutit	157
Vabaks laskmine ja olevikus elamine: iga päev kolmkümmend minutit	158

*Märkused 159**Lisamaterjalid 169*

Tänu sõnad

Paljud inimesed on olnud selle raamatu kavandamisel ja kirjutamisel asendamatud. Soovin tänada kõiki õpetajaid, õpilasi ja sõpru, kes on andnud mulle võimaluse koos nendega uurida hingamise saladusi. Ühtlasi tahan tänada kõikjal maailmas tuhandeid inimesi, kes on ostnud mu teose „The Tao of Natural Breathing“ („Loomuliku hingamise tao“) ja helikasseti „Breathing as a Metaphor for Living“ („Hingamine kui elu metafoor“) ning tellivad mu veebipõhist uudiskirja „Authentic Breathing News“ („Eheda hingamise uudised“). Saadud tagasiside on mind palju aidanud ja tuntuvalt innustanud.

Täna väga oma vaimset venda David Hykesi. Tänu paljudele sügavatele vestlustele, koos kogetud (enamasti) harmoonilistele helidele, harmoonilise ümismise ja teadveloleku õpikodadele ja laagritele, mida koos korraldasime, olen hakanud veelgi enam väärtustama helide ja kuulamise ning eluhinguse vahelist seost. Nagu ta nii kaunilt laulab: „Aeg on möödud hingetõmme.“

Täna südamest hingamistöö pioneeri Ilse Middendorfi, kes aitas mul õpikodade ja praktilise töö käigus vähemalt mingil määral mõista kehas olevate hingamisruumide tähtsust ja kes tutvustas teoses „The Perceptible Breath“ („Meeltega tajutav hingamine“) täishäälikuid, mida kasutan oma töös ja kirjeldan selles raamatus.

Täna väga oma kolleegi Michael Grant White'i, hingamistreeneri, kes paljude meeldivate vaidluste ja arutluste käigus on aidanud

mul hingamist põhjalikumalt tundma õppida. Mike andis mulle käsi-kirja kallal töötamise ajal ühtlasi hulgaliselt kasulikke soovitusi.

Soovin tänada Carola Speadsi, keda ma pole iialgi kohanud, ent kelle suurepärasest teosest „Ways to Better Breathing“ („Teekond parema hingamiseni“) ammutasin inspiratsiooni oma raamatu esimese peatüki jaoks, milles tutvustan seitset hingamistöö meetodit. Tema raamatust leiab väärtuslikke nõuandeid ja harjutusi igatüki, kes soovib hingamist lähemalt uurida.

Täna dr Joy Manne'i, ajakirja *The Healing Breath: A Journal of Breathwork Practice, Psychology, and Spirituality* toimetajat esimeste mustandite lugemise ja kasulike soovitude eest.

Täna ka blogi „Sounds True“ asutajat Matt Licatat hindamatu abi eest sobiva kirjastaja otsimisel ning oma kirjandusagenti, Marlene Gabriel Agency tegevjuhti Ashala Gabrieli siira toetuse ja suurepärase nõuannete eest.

Soovin tänada kirjastuse Shambhala Publications toimetajat Beth Franklit lõputu entusiasmi ja väsimatu töö eest raamatu avaldamise nimel.

Sissejuhatus

Vähesed hingavad tänapäeva stressirohkes maailmas vabalt, loomulikult ja harmooniliselt. Kiire, pinnapealne hingamine kahjustab füüsilist, vaimset ja hingelist tervist ja heaolu ning röövib meilt märkamatult ühe suure rõõmu: kerge ja piiritu hingamisega kaasneva vabaduse tunde, mis täidab meid üleni ja seob meid terve universumiga.

Viimastel aastatel on huvi hingamise vastu aina kasvanud. Budistlikest, taoistlikest ja muudest traditsioonidest pärit hingamisõpetustest ning kopsutalitluse, tervise ja pikaeealisuse vahelisele otsesele seosele¹ viitavatest uurimustest innustatuna on üha enam inimesi, sealhulgas arste, hakanud rääkima õige hingamise kasulikkusest tervisele ja füüsilisele vormile ning tutvustama tervendavaid hingamisharjutusi.

Hingamisharjutusi tuleb tänapäeval uksest ja aknast. Nagu seeni pärast vihma kerkib esile ka hingamisksperte ja gurusid – arste ja muid tegelasi –, kes väidavad, et ainult nemad tunnevad keha ja hinge tervendavaid õigeid hingamismeetodeid. Nende õpetused on sageli vastukäivad. Meie, kes me uurime pühendunult elu andvat hingamist, tajume südames, et hingamine, nagu elaminegi, on ime ja mõistatus. Nagu ütleb Hazrat Inayat Khan: „Elu mõistatus peitub hingamises.“ Selle mõistatuse ilminguid on lõputult palju.

Tervislik hingamine võib segadust tekitada, kuna teooriaid ja lähenemisviise on mitmeid. Mõned on nii lihtsakoelised, et neist pole praktiliselt mingit kasu. Mõned niinimetatud hingamiskspersedid näiteks väidavad, et peaksime hingama ainult vahelihasega ja kui rind

sissehingamisel laieneb, hingame järelikult vaest. Üks tuntud hingamisspetsialist, kes muide annab ka palju kasulikku hingamisega seotud infot, tutvustab lihtsat katset, mille abil teha kindlaks, kas me hingame õigesti. Ta käsib panna ühe käe kõhule ja teise rinnale. Tema sõnul on nii: „Kui rinnal lebav käsi on paigal ja kõhul olev käsi liigub sissehingamisel väljapoole ja väljahingamisel sissepoole, hingad õigesti.“²

Kuigi ma olen kahtlemata vahelihasehingamise pooldaja ning kirjutan põhjalikult kõhu ja vahelihase tõhusa liikumise olulisusest oma teoses „The Tao of Natural Breathing“ („Loomuliku hingamise tao“), on see niinimetatud õige hingamise katse parimal juhul kasutu ja halvimal juhul väga eksitav. Nagu sa selles raamatus kirjeldatavaid harjutusi tehes näed, kaasab tervislik hingamine kogu keha. Iga hingetõmme täidab oma eesmärgi nii hästi kui võimalik ainult siis, kui esmased ja teisesed hingamislihased liiguvad täies ulatuses vabalt ja koordineeritult³. Piiramatult, vabalt ja harmooniliselt liiguvad hingamislihased ja nendega ühenduses olevad ja neid mõjutavad lihased varustavad rakke optimaalselt hapnikuga, ergutavad lümfiringet, viivad kopsudesse ja südamesse venoosset verd, hoolitsevad siseelundite tervise eest, aktiveerivad stressiga võitleva parasümpaatilise närvisüsteemi ja aitavad meil jõuliselt olevikus elada.

Hingamislihaste harmoonia sõltub suuresti sellest, kuidas me oma igapäevaelu elame, kuna kõik lihased ja keha struktuurid mõjutavad hingamist. Selleks, et istuda, seista, liikuda, tunnetada, mõelda, tunda, käituda ja rääkida tervislikku hingamist toetaval viisil, peame suurendama sisemist teadlikkust, tõhustama puhkava ja liikuva keha energiatega tajumise võimet ja mõistma, kuidas keha ja vaimu tavatud ja tarbetud pinged hingamist ja elu igal tasandil piiravad. Seejuures võib abi olla liikumissüsteemidest, nagu *qigong* (*chi kung*), jooga ja *taiji* (või *tai chi*). Head võivad teha ka massaaž, Feldenkraisi meetod või Alexanderi tehnika, osteopaatia, kiropraktika ja muud teraapiavormid, eriti inimestele, keda kimbutavad suured kehahoiu- või muud somaatilised probleemid.

Loomulikult on olemas tervisliku hingamise ja elamise *põhialused*, kuid need avalduvad mitmel erineval moel olenevalt inimese konkreetsetest füüsilistest ja psühholoogilistest vajadustest ja asjaoludest. Pole olemas ühtainsat universaalset õiget hingamismeetodit. Nagu peagi näed, ei pruugi teatud hingamisharjutused ja -tehnikad kõigile sobida.

Kuna hingamise ja hingamisharjutuste kohta esitatakse segadust tekitavaid vastandlikke väiteid ja mõnikord antakse halbu nõuandeid – seda teevad koguni meedikud –, usun, et peame hoolikalt tundma õppima erinevaid hingamistöö meetodeid. Ma ei pea silmas oma nime kaubamärgiks kujundanud niinimetatud hingamisekspertega koolkondi, kes tulevad ja lähevad, vaid sihipäraseid, intelligentseid ja teadlikke hingamise uurimise viise.

Oma esimeses hingamisraamatus „The Tao of Natural Breathing“ („Loomuliku hingamise tao“) uurisin põhjalikult piiritu, vaba ja loomuliku hingamise aluspõhimõtteid. Raamatus „Vabasta hingamine, vabasta elu“⁴ jätkan seda tööd ning tutvustan uuringuid ja avastusi, milleni olen jõudnud õpikodades, inimestega eraldi töötades ja ise hingamistehnikaid katsetades.

Nagu ikka pole ma avastanud midagi uut. Usun, et olen katsetustele, isiklikele kogemustele, mõtisklustele ja harjutustele ning tänusõnade ja lisamaterjalide osas mainitud inimestele ja raamatutele toetudes leidnud viisi, kuidas organiseerida olulisi hingamistöö põhialuseid ja meetodeid, mis aitavad sul, lugejal, hingamismustreid aina paremini tundma õppida. Pea meeles, et hingamistöö ei saa õnneks kunagi otsa. See kestab kogu elu.

Kahtlemata vajame kõik targemate õpetajate ja terapeutide abi. Kui soovime hingata loomulikumalt ja spontaansemalt, parandamaks tervist või tõhustamaks vaimset arengut, vajame ehk koguni manuaalset kehatööd või hingamisteraapiat, mis aitab vabaneda suurtest füüsilistest takistustest või probleemidest. Võime vajada ka teiste abi, töötades sügavamalt ja targemalt emotsioonidega, mis, nagu kirjeldan teoses „The Tao of Natural Breathing“ („Loomuliku hingamise

tao“), mõjutavad oluliselt hingamist. Samas olen veendunud, et peame tundma sügavat huvi hingamise, elamise ja teadveloleku vaheliste seoste vastu. Sellela ei jõua ükski inimene kuigi kaugele, ükskõik kui suure ekspertide armee ta appi kutsub.

„Vabasta hingamine, vabasta elu“ on jagatud mitmeks peatükiks. Esimeses peatükis „Hingamise tõhustamise viisid“ üritan heita valgust erinevatele hingamistöö tehnikatele. Käsitlen seitset peamist hingamistöö kategooriat. Räägin iga kategooria põhialustest ja tutvustan lihtsaid hingamisharjutusi, et saaksid ise oma hingamismustrite kallal ohutult ja loominguiliselt tööd teha. Need harjutused on vaid teekonna algus. Loodan, et sellest ja järgmistest peatükkidest ning lisamaterjalide all mainitud teostest kogutud teadmistele toetudes avastad ja koguni lood ise uusi hingamisharjutusi, mis sulle head teevad.

Teises peatükis, mis kannab pealkirja „Keha hingamisruumide avamine“, tutvustan esimeses peatükis kirjeldatud meetoditele toetudes lihtsaid tõhusaid harjutusi, mida võiksid teha iga päev. Nende abilavad keha peamised hingamisruumid ning hakkad tänu sellele järkjärgult täisvõimsusel hingama. Kui oled harjutused selgeks saanud, võid neid vajaduse järgi muuta või lisada igapäevasesse hingamistreeningu programmi uusi harjutusi.

Hingamisharjutused on kahtlemata kasulikud, ent pelgalt neist muidugi ei piisa. Pead ühtlasi tervikpilti tajuma. Kolmandas peatükis, mille pealkiri on „Metafüüsiline hingamine“, uurime hingamise psühholoogilist, metafoorilist ja metafüüsilist mõõdet, eriti enesekuvandi mõju hingamisele ning väljahingamise ja kahjulikust minapildist lahti laskmise seost. Saad teada, kuidas paljud enesekuvandi elemendid – muu hulgas rõivad, mida kannad, parfüümid või tualettveed, mida sa kasutad, su trenniharjumused ja põhjendamatult kõrge enesehinnang või ebakindlus – hingamist mõjutavad.