

## נשימה יוגית מלאה

נשימה יוגית מלאה היא הנשימה הבסיסית ביותר.  
יש להתחיל את תרגול הפראניאמה עימה.

ראשית, כדי להביא את המודעות לחלקי הגוף השונים הנעים עם הנשימה שלנו. הרי ללא מודעות לא תתכן שליטה בחלקי הנשימה בשלבים מאוחרים ומתקדמים יותר. (פראנאיאמה- שליטה בנשימה).

שנית, נשימה יוגית מלאה מלמדת אותנו את תנועת ההפרדה בין חלקי הגוף השונים הנעים עם הנשימה שלנו.

להפריד בין נשימה בטנית, לנשימה אל בית החזה.

אם זה אומר שנצליח לעשות כן, אבל זה התרגול.  
היכולת לשלוט בנשימה ולהוביל אותה אל כל אותם איזורים בגוף שנבחר.

הנשימה היוגית המלאה מאופיינת בלהכניס הרבה אוויר פנימה, לעצור את הנשימה ולהוציא הרבה אוויר החוצה.

הנשימות- מאפשרות את ריקון הפסולת הנשימתית מהריאות ושחרור המתחים החוצה.

השאיפות- מאפשרות יותר הובלת חמצן אל הריאות ואל כל תאי הדם.

האיזון בין השאיפה לנשיפה ובפרט השאיפות הארוכות מייצרות הרגעה של מערכת העצבים, האטה של פעילות הלב, איזון בלחץ הדם, שיפור מערכת החיסון ומערכת העיכול. שיפור השינה, הפחתת מתחים ועוד.

בשלב הראשון אנחנו נפרק את הנשימה.

כל פעם ההתמקדות תהיה באיזור אחר;

קודם בבטן, אחר כך בכלוב הצלעות ואז בחזה.

בשלב הראשונים נתרגל בשכיבה על הגב עם הגבהה.

ההגבהה מאפשרת פתיחה פסיבית של בית החזה ואי לכך הנשימה נעה בקלות יותר.

בשלב השני- נתרגל בשכיבה ללא הגבהה.

עדיין יותר קל מישיבה אך כאן, בית החזה אינו פתוח מה שעלול להקשות על הנשימה המלאה.

בשלב השלישי- נתרגל בישיבה.

אפשרות נוספת- תרגול בעמידה.

## תרגול הנשימה

נשימות אל הבטן:

אפשר להניח את הידיים על הבטן.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.  
להביא את המודעות לכיוון הטבור.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, הסרעפת נדחפת הבטן נדחפת וצומחת כלפי מעלה.  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, הסרעפת עולה הבטן נכנסת פנימה.

הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.

בנשימה אל הבטן, הבטן מתמלאה ומייצרת תנועה של מעלה ומטה.  
שאר הגוף נשאר ללא תנועה.

נשימות אל כלוב הצלעות:

אפשר להניח את הידיים על כלוב הצלעות.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.  
להביא את המודעות לכלוב הצלעות.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, הסרעפת נדחפת מטה וכלוב הצלעות מתרחב לצדדים.  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, הסרעפת עולה וכלוב הצלעות חוזר למקומות  
הטבעי.

כלוב הצלעות נע עם תנועת ההתארכות של השרירים הבין צלעיים.

הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.

בנשימה אל כלוב הצלעות המתרחב לצדדים וחזרה לאמצע שאר הגוף נשאר ללא תנועה.

נשימות אל בית החזה:

אפשר להניח את הידיים על בית החזה.  
זה עוזר להמחיש לאן אנחנו אמורים לנשום.  
להביא את המודעות לכיוון בית החזה.  
שאיפה ונשיפה מהאף.

בשאיפה הריאות מתמלאות, ובית החזה צומח מעלה ולכיוון הסנטר..  
בנשיפה, בהוצאת האוויר- האוויר יוצא מהריאות, בית החזה שוקע חזרה.

הנשיפה היא אקטיבית. עוזרים לאוויר לצאת על ידי הכנסת הבטן פנימה.

הנשימה היוגית המלאה:

אל שלושת האיזורים הללו יחד.

תחילה ללא עצירות נשימה

ולאט לאט להאריך את עצירות הנשימה.

אפשר להתחיל עם הפוגה בין נשימה לנשימה

ואז לנשום ברצף.