



Lietaus įkvėpta, 2022

Prigimtinis (kūdikiškas) kvėpavimas

Apie kvėpavimą – nuo pradžių

Tik gimusio kūdikio niekas nemoko kvėpuoti – pajutęs deguonies trūkumą, jis impulsyviai įkvėpia ir tiesiog kvėpuoja... Ar jūs kada nors stebėjote kūdikio kvėpavimą? Būtinai tai padarykite – tai nuostabi patirtis. Kūdikio kvėpavimas – tai lyg tyro upelio čiurlenimas, vientisas, tolygus, visapusis. Kad ir kaip keistai skambėtų, iš kūdikių mes galime pasimokyti kvėpavimo. Prisiminkime keletą esminių dalykų – kūdikis yra visiškai atsipalaidavęs, jo galvelėje dar nesisuka įvairių minčių, pavyzdžiui, kad jį kažkas įskaudino, nesuprato ar pamiršo, kad jis ko nors nepasiekė, kad jam kas nors nepavyko. Kūdikio dar nekamuoja rūpesčiai, baimė dėl ateities, praeities nuoskaudos, savigrauža ir įvairios mintys, susijusios su skausmingomis emocijomis. Jo kūnelyje dar nėra susikaupę fizinio skausmo,

įtampos ar nuovargio.

Ar įsivaizduojate save, savo kasdieną be viso to? Ar dabar, kai to savęs klausiate, esate visiškai nuoširdūs su savimi, atviri sau? Taip, daugumai mūsų atrodo normalu rūpintis, abejoti, graužtis, kritiškai vertinti tiek save, tiek aplinkinius, jausti skausmą tai vienoje, tai kitoje kūno vietoje. Bet ar tai mums padeda būti laimingiems? Gal visa tai mus labiau išvargina? Pabandykime įsivaizduoti, kad mūsų įprasta diena yra be abejonių, baimių, susikaustymo, rūpesčių. Sunku ar lengva būtų taip save įsivaizduoti?

Esminiai kūdikio kvėpavimo ypatumai

Pakalbėkime apie sveiko kūdikio kvėpavimą. Kuo gi kitoks jo kvėpavimas, palyginti su suaugusio žmogaus?

I. Gilus, pilnas įkvėpimas

Visų pirma, kūdikiai kvėpuoja giliai, visais plaučiais. Kai kas teigia, kad jie kvėpuoja „pilvu“, bet jie nėra tikslūs. Plaučiams prisipildant oro, diafragma leidžiasi kiek žemiau, nei baigiasi krūtinės ląstos šonkauliai, pilvas kiek išsipučia, todėl žiūrint į kūdikį, gulintį ant nugaros, atrodo, kad jis kvėpuoja pilvuku. Iš tiesų jis kvėpuoja pilnai įkvėpdamas į plaučius, tik šonkauliai šiek tiek apriboja krūtinės ląstos plėtimąsi įkvėpimo metu, todėl atrodo, kad pilvukas kilnojasi daugiau nei viršutinė krūtinės dalis.

II. Vientisas, tolygus kvėpavimas

Kūdikio kvėpavimui būdingas vientisumas, takumas, kai nėra pauzės po įkvėpimo arba iškvėpimo. Kvėpavimas tęsiasi be sustojimo, kai įkvėpimo ir iškvėpimo trukmė maždaug vienoda. Suaugusio žmogaus kvėpavimas retai toks būna. Kai kurių profesijų atstovai privalo išmokti valdyti kvėpavimą, bet kalbant apie didžiąją žmonijos dalį, deja, reto kvėpavimas yra

visiškai ritmingas, vientisas, takus, t. y. įkvėpimas natūraliai pereina į iškvėpimą, o iškvėpimas – į įkvėpimą...

III. Visiškas atsipalaidavimas kvėpuojant

Žinoma, kūdikis yra visiškai atsipalaidavęs – tai lemia kvėpavimo kokybę. Tarp suaugusiųjų sklando įvairių nuomonių apie atsipalaidavimą. Visi iš esmės supranta jo vertę, esant galimybei, ieško būdų kaip bent trumpam atsipalaiduoti, pavyzdžiui, sportuodami, lankydamiesi pirtyje, užsiimdami joga ar atlikdami atpalaiduojamuosius pratimus, mėgdamiesi masažu. Deja, atsipalaiduoti bandoma ir vartojant svaigalus. Tačiau puikiai žinome, kad tokiu būdu pasiektas atsipalaidavimas yra trumpalaikis ir kenkia sveikatai. Štai kūdikis yra nuolat atsipalaidavęs, jis šią būseną išlaiko, pagilina ir išsaugo be pastangų.

Taigi susipažinome su trimis pagrindiniais kvėpavimo ypatumais, būdingais kūdikiams. Taip kiekvienas iš mūsų kvėpavome gyvenimo pradžioje, dar būdami kūdikiais, tačiau laikui bėgant jis pasikeitė. Kodėl? Kaip jau minėjau, tai mūsų kūno brendimo, gyvenimiškų patirčių ir susiformavusių įpročių bei nuostatų pasekmė.

Kyla abejonė, kad nieko negalima padaryti, nes tai dėsninga – kvėpavimas keičiasi kartu su vidine žmogaus būsena. Taip, viena vertus, tą galime patvirtinti. Kvėpavimas negali likti visiškai toks pat, kaip ką tik gimus, nes metams bėgant jis lėtėja (taip bent jau turėtų būti). Antra vertus, mes galime išlaikyti kūdikišką kvėpavimą ir tokiu būdu išlikti taikūs, ramūs, harmonijos būsenos, kurią patiria kūdikis.

Kūdikio kvėpavimui būdingas vientisumas, takumas, kai nėra pauzės po įkvėpimo arba iškvėpimo. Kvėpavimas tęsiasi be sustojimo, kai įkvėpimo ir iškvėpimo trukmė maždaug vienoda.

Ką ir kaip daryti?

Mąstant apie gyvenimo pokyčius, norisi paklausti: „Tai ką gi daryti, kad išsaugotume tai, ką turėjome geriausia?“ Galbūt kas nors iš jūsų pagalvos: „O ar reikia išsaugoti?.. Gal taip ir turi būti, gal kitaip tiesiog neįmanoma?“ Sena žmogiškoji išmintis byloja, kad tik ką nors praradę, suvokiame to, ką turėjome, vertę, apgailestaujame ir ilgimės to. Šiuo atveju dar ir pamirštame, kaip jautėmės būdami kūdikiais, mažais vaikais, kuo gyvenome. Todėl dažniausiai net nenutuokiame, ko netekome. Tik giliai mūsų atminties kloduose kirba likęs atsiminimas, tarsi vidinis žinojimas, kad galime gyventi ir jaustis kitaip.

Štai kodėl, norint bent prisiliesti prie tos būsenos, ją patirti, reikia naudoti tam tikrus įrankius. Visų pirma reikia žinoti, ko siekiame – šiuo atveju kūdikiškai palaimingos būsenos. Tada galime imtis valingo veiksmo – kvėpuoju ne bet kaip, nejprastai, kasdieniškai ir automatiškai, o taip, kaip kvėpavau būdamas mažas vaikas. Patogiai sėdėdami ar gulėdami stebime kvėpavimą, kaip sujungiu įkvėpimą su iškvėpimu, įkvepiu giliai, pilna krūtine, bet ramiai, o iškvepiant atsipalaiduoju. Be abejo, kūdikis nestebi savo kvėpavimo, jo nereguliuoja, jam to paprasčiausiai nereikia – jo kvėpavimas yra savaimė taisyklingas. Kasdien skirdami šiek tiek laiko bei dėmesio savo kvėpavimui, per keletą mėnesių galime kardinaliai jį pakeisti – grįžti prie prigimtinio kvėpavimo. Dėl to atsiranda galimybė patirti ir tą pačią vaikystėje mus lydėjusią malonią, harmoningą būseną.

Kuo anksčiau žmogus pradeda nuosekliai dirbti su kvėpavimu, tuo lengviau susigrąžina prigimtinių kvėpavimą ir įtvirtina jį savyje.

Pirmosios kliūtys

Dauguma perskaitę pirmąsias kūdikiško kvėpavimo rekomendacijas, padarys išvadą, kad tai visai paprasta. Iš tiesų – ir

taip, ir ne. Anksčiau aprašyti kūdikiško kvėpavimo pagrindiniai ypatumai tikrai gana paprasti, stebėti laikytis šio kvėpavimo neturėtų būti sunku. Tačiau mūsų kvėpavimo įpročiai per laiką jau yra pakitę, todėl pradėjus sąmoningai kvėpuoti, susidursime su savo kvėpavimo įpročių inercijos pasipriešinimu. Prisiminkime patarlę: „Įpratimas – antras prigimimas.“ Arba štai kitą: „Pripratimas bjauresnis ir už prigimimą.“ Regis, elgseną, susiformavusią per daugelį metų, labai sunku pakeisti.

Štai jums ir pirmas skirtumas. Kūdikis, vaikas niekuomet nestebi, nekontroliuoja, nereguliuoja savo kvėpavimo, jo kvėpavimas vyksta visiškai natūraliai. O mes, suaugusieji, jau turime susiformavusį įprotį, kaip kvėpuoti. Be to, galbūt net keletą kartų bandėme savo kvėpavimą keisti, pavyzdžiui, susitelkdami į kvėpavimą nurimti, kam nors pasiruošti, atsipalaiduoti arba pabudinti save.

Vieniems lengvai pavyks susitelkti stebėti, keisti, valdyti kvėpavimą, kitiems tai sukels diskomfortą, įtampą. Vietoj to, kad atsipalaiduotume, dar labiau sukonztruosime dėmesį – dėl šių pastangų kartais įsitempia ir kūnas. O štai šito mums kaip tik visai ir nereikia!

Žmonės gana skirtingai geba sutelkti, išlaikyti ar paskirstyti dėmesį. Tai susiję su sąmoningais ugdomo procesais, asmenybės bruožais. Todėl vieniems dirbti su kvėpavimu, jį keisti gali būti gana lengva, netgi malonu, kitiems – kelti abejonių, ar pavyks, nes jie nuo pat pirmų žingsnių susiduria su rimtu gebėjimo valdyti dėmesį iššūkiu. Stengdamiesi kūdikiškai kvėpuoti, kartu mokomės ir įvairių kitų dalykų. Vertinant iš ilgalaikės perspektyvos, šie įgūdžiai bendrai pravers gyvenime, bet pirminiame darbo su sąmoningu kvėpavimu etape jų nauda ne visuomet atrodo akivaizdi, todėl dažnas tai palaiko kliūtimi, kartais, kad ir kaip bebūtų gaila, neįveikiama.

Kita rimta kliūtis – tikėjimas. Neabejoju, dauguma girdėjo šį lyg ir paprastą pasakymą: „Tikėjimas kalnus pajudina.“ Ko nors imdamiesi, bet nematydami prasmės arba menkai suvok-

dami rezultata, netikime. Dėl šios priežasties dažniausiai per nelyg nesistengiamo, nesutelkiame tam visų jėgų, nededame visų pastangų, todėl tikimybė pasiekti teigiamą rezultatą visuomet mažesnė nei darant tai, kuo tikime. Tikėjimas padeda įveikti ne tik išorines kliūtis, bet ir vidines, tokias kaip nepasitikėjimas savimi, nuovargis, žinių ir patirties trūkumas, atliepiamas aplinkinių abejonėms. Tikėjimo temą vėliau aptarsiu plačiau – pati įsitikinau, kad tikėjimas – didžiulė varomoji jėga.

Jei netikime tuo, ką darome, būtinai atsiras begalė pasiteisinimų to nedaryti, pavyzdžiui, nėra laiko, trūksta jėgų, žinių, nesulaukiu palaikymo iš artimųjų, bendražygių, negaunu pasaulio pritarimo, nepavyksta taip, kaip aprašyta, o kreiptis į patyrusį žmogų neturiu galimybių, nematau jokio rezultato ir t. t. Tad jei vieną, antrą, trečią kartą dėl įvairių abejonių ir kliūčių sustosime pusiaukelėje, be abejo, mes tiesiog niekur taip ir nenueisime. Argi ne taip?

Kvėpuojant kūdikiškai, mokomės ir įvairių kitų dalykų. Vertinant iš ilgalaikės perspektyvos, šie įgūdžiai gali praversti gyvenime įvairiausiose situacijose.

Priemonės – būdai kliūtims įveikti

Priemonių, skirtų kliūtims įveikti, yra įvairių. Bet tam, kad galėtume pasiekti kūdikiško kvėpavimo rezultatų, visų pirma turėtume sau sąžiningai įvardinti, kokia yra tikroji vidinė motyvacija, paskatinusi susidomėti sąmoningu kvėpavimu. Kokie yra tikrieji mano tikslai?

Nusivyliau savimi – savo gebėjimais, lūkesčiais?

Nejaučiu, kad mane lydi sėkmė?

Prastėja savijauta, sveikata?

Griūna svarbūs santykiai?

Manęs nesupranta, negirdi?