

ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Η καθημερινή μας ζωή και το άγχος μας σε συνδυασμό με το έντονο στρες της εποχής μας διαταράσσει τους ρυθμούς της αναπνοής μας. Αναγκαζόμαστε να αναπνέουμε με τρόπο λανθασμένο και άτακτο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο ανθρώπινος οργανισμός να λαμβάνει πολύ περισσότερο οξυγόνο απ' ό,τι έχει πραγματικά ανάγκη, και οδηγείται έτσι σε μία κατάσταση που ονομάζεται "υπεροξυγόνωση". Με την υπεροξυγόνωση οι μύες του σώματός μας προμηθεύονται αρκετό οξυγόνο, ώστε να είναι έτοιμοι να δράσουν. Εάν όμως ο σκοπός μας είναι μία ομιλία στην οποία δεν υπάρχει έντονη σωματική δραστηριότητα, η πλεονάζουσα αυτή ενέργεια παραμένει στους μύες με αποτέλεσμα να έχουμε κόπωση, τρέμουλο, κράμπες, ζαλάδες κ.α. Επίσης με λανθασμένο τρόπο αναπνοής, συχνά χρησιμοποιούμε το κομμάτι του θώρακα, παραλείποντας το μεγαλύτερο κομμάτι των πνευμόνων και ενεργοποιώντας μύες όπως ο στερνοκλειδομαστοειδής, που σαν φυσικό τους αποτέλεσμα έχει την άμεση σωματική κόπωση και την κακή ποιότητα λόγου. Η σωστή αναπνοή είναι μία ανάγκη και πρέπει να ασκούμε σ' αυτήν. Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένος/η όταν μαθαίνετε την άσκηση. Το σημαντικό είναι να ξεκινήσετε σωστά για να υπάρχει μεγαλύτερη κατανόηση της άσκησης. Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι. - Εισπνεύστε από τη μύτη και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Θα παρατηρήσετε πως το χέρι που βρίσκεται στο στομάχι κινείται ενώ το άλλο που είναι στο στήθος όχι (μπορεί να κινείται ελάχιστα αλλά δεν πειράζει). Εκπνεύστε από το στόμα. Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά σε φυσιολογικούς ρυθμούς. Κλείστε τα μάτια αν αυτό βοηθάει. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό. Καθίστε και ηρεμήστε σ'για λίγα λεπτά. Αν νιώσετε πως ζαλίζετε σταματήστε για λίγο. Επίσης μπορεί να αρχίσετε να χασμουριέστε. Είναι απολύτως φυσιολογικό. Σηκωθείτε όρθιοι και δοκιμάστε να κάνετε την ίδια άσκηση. Το στομάχι πρέπει να κινείται και όχι το στήθος. Η καθημερινή σας εξάσκηση θα σας κάνει να κατακτήσετε την διαφραγματική αναπνοή. Τα οφέλη όμως, θα τα δείτε από τις πρώτες μέρες.

Και λίγα λόγια για το διάφραγμα σαν μέρος του σώματός μας.

Το αναπνευστικό διάφραγμα είναι ένας αρκετά πλατύς και λεπτός μυς, που το θολωτό μέρος του καλύπτει το επάνω τμήμα του διαφράγματος, ενώ το κοίλον αποτελεί το κάτω τμήμα. Το εμπρόσθιο επάνω τμήμα του στηρίζεται από το ξιφοειδές στέρνο, ενώ στα πλάγια στηρίζεται στις εσωτερικές επιφάνειες των 6 κατωτέρων πλευρών του θώρακα. Καταλήγει δε πίσω και στηρίζεται στους οσφυϊκούς σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης. Οι ίνες των μυών του διαφράγματος έχουν κατεύθυνση προς τα άνω και προς το κέντρο του. Αυτές οι ίνες διασταυρώνονται κατά την διάρκεια της κινήσεώς τους προς όλες τις κατευθύνσεις και έτσι σχηματίζουν το θολωτό σχήμα που έχει. Το κοιλιακό διάφραγμα είναι πολύ ευκίνητο και κινείται εκ των άνω προς τα κάτω και αντιστρόφως. Όπως περιέγραψα και πριν, όταν το διάφραγμα συστέλλεται, κατέρχεται και σπρώχνει τα σπλάχνα της κοιλίας προς τα κάτω. Συγχρόνως μεγαλώνει και το θωρακικό σκάφος. Οι πνεύμονες αμέσως διευρύνονται λόγω της διαστολής του αέρα που εισέρχεται απ' έξω με την εισπνοή μέσω του αεραγωγού της τραχείας. Επανέρχεται δε το διάφραγμα στην προηγούμενη θέση του όσες φορές γίνεται η διεργασία της αναπνοής και η χρήση του αέρα για παραγωγή ήχου. Αυτή και μόνο αυτή η απλή φυσική κίνηση του διαφράγματος είναι η σωστή που διατηρεί το σώμα και τη φωνή υγιή.