

Техника за практикуване на методите за дишане в Айкидо – КОКЮ-ХО

Методите за дишане в Айкидо (кокю-хо) са:

– Окинага – упражнения за дишане, които включват дълбоки продължителни издишвания от диафрагмата (хара) през устата и контролирани вдишвания през носа;

– Киай – упражнения, които се състоят от експлозивни издишвания от хара с издаване на звук;

– Ибуки – упражнения, които се състоят от експлозивни издишвания от хара без издаване на звук.

МЕТОДИКА НА КИ-ДИШАНЕТО ОКИНАГА

Практикуващият сяда в Сейза, концентриран в хара, с координирани тяло и дух.

Започва се винаги с издишване. Без да движи тялото си, практикуващият отваря широко устата си и произнася „ха-а“, като издишва спокойно и равно през устата си. След като издиша напълно, леко се навежда напред, за да изпусне останалия въздух.

Затваря устата и остава с празни дробове за 2-3 секунди.

Като запазва формата на леко наведено тяло, така както е било в края на издишването му, практикуващият започва да вдишва през носа – плавно и тихо. Остава леко при-

веден напред, докато напълни дробовете си с въздух. След това, изправяйки се, той поема още въздух, колкото може. Тялото се използва за помощ при дишане – чрез навеждане напред при издишване и изправяне при вдишване.

След напълно вдишване въздухът не се задържа в гърдите, а се изпраща в „Сейка но иттен“. След задържане на въздуха в „Единствената точка“ за 5 или 10 секунди, той започва да се издишва. Така ще може да се издишва плавно и равно.

Когато неопитен човек започва Ки-дишането, неговото дишане става безредно, страда от болки в гърдите, накратко – той просто не може да диша добре. Но ако се отпусне и продължи да диша, след 5-10 минути дишането му се нормализира постепенно. Отначало психиката му също е неспокойна, но с времето ще се успокои – както при естественото дишане.

МЕТОД НА КИ-ДИШАНЕ ПРИ СЕДЕНЕ НА СТОЛ

Ако практикуващият сега отпуснато в стола, стойката му е неправилна. Трябва да се практикува Ки-дишане с изправена стойка и с лек наклон напред.

**ДОБРОМИР
ДРУМЕВ**

МЕТОДИ НА КИ-ДИШАНЕ ПРИ ЛЕЖАНЕ ПО ГРЪБ

Практикуващият ляга по гръб с изпънати крака и използва естественото свиване и разширяване на корема, като без да се напруга излишно, изпраща въздуха си към центъра.

МЕТОД НА КИ-ДИШАНЕ ПРИ ХОДЕНЕ

Практикуващият ходи съсредоточен в „Сейка но иттен“, като прави плавни стъпки. При големи преходи пеша този метод на дишане предпазва от бързо настъпване на умора.

МЕТОД НА КИ-ДИШАНЕ СРЕД ХОРАТА

На обществени места не е нужно да отваряте устата си при издишване, нито да движите тялото си напред и назад, както при традиционния метод. Вместо това, докато сте съсредоточен в „Сейка-но-иттен“, просто дишайте през носа, като си мислите как въздухът, който вдишвате, се движи безкрайно към центъра ви, а въздухът, който издишвате, пътува безкрайно към края на Вселената. Практикуването на Ки-дишане по този начин няма да привлече ничие внимание.

МЕТОД НА ГРУПОВО ПРАКТИКУВАНЕ НА КИ-ДИШАНЕ

При групово практикуване се взема под внимание нивото и на начинаещите, които от своя страна трябва да полагат усилия да следват ритъма на дишане на водача.

Обикновено 30 минути до един час са достатъчни за групово практикуване.

Добре е практикуването на Ки-дишане да стане наш навик. Препоръчително е практикуването на Ки-дишането да се осъществява вечер преди лягане в продължение на 15 до 45 минути. Другият вариант е рано сутрин, а ако и това не е възможно – по всяко време на деня, когато има възможност за това.

ПРАКТИЧЕСКА ТЕОРИЯ

Дори когато човек издиша напълно, обикновено в дробовите му остава известно количество въздух. След това той трябва да поеме въздух. Дали наистина е възможно дробовите естествено да се

напълнят с въздух веднага след пълно издишване? Направете няколко експеримента – първо вижте дали е възможно за вас да издишате всички въздух от дробовите си на един дъх. Понечето от вас ще разберат, че някъде около половината от въздуха все още остава в дробовите.

Малодушните хора, които постоянно въздишат, няма да могат да издишат с един опит дори една трета от въздуха. Оставалият в дробовите въздух пречи на навлизането на свежия въздух отвън.

Когато човек издиша напълно с едно бързо издишване, дробовите му са почти в състояние на вакуум. Тъй като природата не търпи вакуум, очевидно е, че дробовите в миг ще се напълнят с въздух, дори и устата да е съвсем леко отворена. С други думи, ако можете да издишате целия въздух от дробовите си с едно мощно усилие, дробовите ви веднага ще се напълнят със свеж въздух. Ето защо не е нужно да вдишвате съзнателно. Единственото, което трябва да нап-

равите, е да мислите само за издишването.

ПРАКТИЧЕСКА ТЕОРИЯ НА КИИ

Очевидно частта от тялото, която издава Киай, е устата. Органът, през който се изпуска дъхът, също е устата. Но все пак в Япония често се казва, че Киай идва от хара. Както тайфуният проявява титанична мощ, тъй като „окоето“ в центъра е неподвижно, така ние можем да излъчваме Ки, защото „Единствената“ ни точка е безкрайно малка и неподвижна.

МЕТОД НА ПРАКТИКУВАНЕ НА ИБУКИ

Терминът Ибуки не означава прогонване на отрицателните психически фактори с дишане. Това става чрез тяхното излъчване навън посредством звука „Фу-у-у!“.

Всички, описани дотук практики, са широко застъпени по време на тренировките по Айкидо и активно подпомагат трениращите.