

## **Efektiivne hingamine nüüdisaja inimese jaoks ( Rootsi teadlane dr. Boris Aranovich).**

Tervendamise praktikates pööratakse suurt rõhku hingamisprotsessile. Võib saavutada vapustavaid tulemusi, kui õppida jooga või teiste idamaiste tehnikate abil „õigesti hingama”. Kuid nüüdisaja inimese jaoks, kes on tavaliselt küllaltki hõivatud, seisneb probleem selles, et tal ei jätku oma tervisega, sealhulgas ka hingamistehnikatega tegelemiseks lihtsalt aega. Kogu oma tervisevaldkonnas tehtud aastatepikkuse töö jooksul olen ma erinevate hingamistehnikate põhimõtteid piisavalt hästi tundma õppinud ja loonud nende baasil lihtsa, mobiilse ja enamiku inimeste jaoks taskukohase hingamisaparaadi.

Kuigi kaasaegses füsioloogias peetakse 12-15 hingetõmmet minutis normiks, siis kümned koehingamise uuringud tõestavad, et hingamistsükli arvu vähenemine ühes minutis või hüpoksiline treening toob endaga kaasa hapniku parema omastamise ajurakkude ja kogu organismi poolt. On ilmne, et sellise efekti põhjustajaks on süsihappegaasi kontsentratsiooni suurenemine veres, mis soodustab veresoonte laienemist ja hapniku paremat üleminekut hemoglobiinist rakkudesse (Bohri-Verigo seadus). Praktikast on meile kõigile teada väga suur pikaajaline protsent inimeste seas, kes elavad mägedes, kus õhk sisaldab vähem hapnikku ning on vananemisprotsesside aeglustumise põhjuseks.

Samuti täheldati, millise vapustava tervenemise efekti annavad lihtsad hingamisharjutused, mis tuginevad hüpoksiale ja hüperkapniale, s.t hapnikupuudusele ja süsihappegaasi küllusele.

Mina ja minu ettevõtte Human resources töötasime 2010. aastal välja hingamistrenažööri Smart Breathe, mis võimaldab tavalisel inimesel omandada lühikese ajaga efektiivse hingamise, kasutades selleks tehnikat „Takistusega hingamine”.

Hingamistrenažööri ja efektiivse hingamise kontseptsiooni loomisel võeti paranayamast ja tsigunast üle kõik parim.

Hingamistrenažöör Smart Breathe võimaldab veres süsihappegaasi kontsentratsiooni kiiresti suurendada ning vähendab järk-järgult hingamistsüklite arvu minutis.

Trenažöör on valmistatud selliselt, et inimese hingamist reguleeritakse automaatselt. Õigesti hingamise oskus kujuneb välja aja jooksul treeningust treeningusse. Ühes päevas 30-40 minuti jooksul trenažööriga harjutamist käivitab tervenemise mehhanismid ja aktiveerib inimorganismi varjatud ressursid. Antud artiklit lugev inimene võib mõelda, et kust ta võtab selleks päevas nii palju aega. Kuid selles ju antud hingamistrenažööri mõte seisnebki, et iga inimene saab sellega treenida ilma erilise ajakuluta, näiteks raamatu lugemise, teleri vaatamise või arvutiga töötamise ajal.

Meie vaatlused näitavad, et intellektuaalsete võimete paranemise efekt (parem mälu ja selgem mõistus), saavutatakse 2-3 kuud kestnud treeningutega. Pärast mitu kuud trenažööriga treenimist luuakse õige hingamismuster, inimene hakkab hingama rütmiliselt 6-7 korda minutis, mis säästab hingamistsüklitele kuluvat energiat ja vähendab vabade radikaalide hulka. Just need tegurid tugevdavad märgatavalt organismi tervendavaid jõudusid ja pidurdavad vananemisprotsesse. Samuti mõjutab vananemisprotsesse südamekontraktsioonide sagedus. Hingamistrenažööriga Smart Breathe mitme kuu jooksul treenimine toob endaga kaasa pulsisageduse vähenemise. On teada, et südamerütmi sageduse suurenemise korral 5-10 löögi võrra teeb süda ööpäevas 7-14 tuhat „üleliigset” kontraktsiooni.

On iseloomulik, et eluea pikkus küülikul, kelle südamekontraktsioonide sagedus on 250 lööki minutis, on kolm korda väiksem kui jänesel, kelle südamekontraktsioonide sagedus on ligikaudu 60 lööki minutis. Südamekontraktsioonide väiksem sagedus võimaldab säästa „südame jõudu” ning pikendada selle tööiga ja inimese elu (Bulitš E. 1989).

Aparaat Smart Breathe on läbinud kõik vajalikud meditsiinilised testid ja saanud Euroopa Liidu meditsiinisertifikaadi.