

<http://en.wikipedia.org/wiki/Breathwork>

<http://www.primals.org/articles/rintala01.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Holotropic_Breathwork

<http://yogabyruby.com/pranayama1.php> Considering the physiology of Pranayama, Swami Niranjananda of Bihar School of Yoga has classified Pranayama as hyperventilation and hypoventilation. Mainly Kapalbhathi, & Bhasrika Pranayama are considered as Hyperventilation type of Pranayama, this type of Pranayama revitalizes body. Bharamari, Shitali, Sitkari, Ujjayi etc are considered as hypoventilation. Though kapalbhathi is described as cleansing technique in Hatha Yoga, it reduces the carbon dioxide (CO₂) percentage in blood so it can be classified as hyperventilation Pranayama.

http://www.ehow.com/way_5181064_right-way-breathe-yoga.html

Pranayama

1. Pranayama is yoga's "science of breathing." The word "pranayama" comes from three words: "prana," the life source or life energy; "yama," discipline and self-control; and "ayama," expansion, extension or freedom from restraint. The art of breath control is helpful during yoga practice, particularly when physical movement becomes so intense as to cause the breath to become rapid and shallow. This breathing--initiated and maintained in the chest, shoulders and upper lungs--can lead to hyperventilation during extreme physical activity. Pranayama, or controlled breathing, utilizes greater lung capacity, thus ensuring more expedient delivery of oxygen to the body. It also promotes both concentration and tranquility.

The Four Stages of Breath

2. Four stages of pranayama constitute the full breath. A single inhalation, puraka, is a technique of taking in air in a smooth and continuous manner, without any breaks. The second stage is a full pause after inhalation (abhyantara kumbhaka). During this stage, the flow of air stops. You hold the breath in without any lung or body movement. The third stage of breath is rechaka. Like puraka, this should be a smooth, seamless exchange of air, but this time you are letting the air out. The lungs usually relax during exhalation. However, to achieve full relaxation during the exhalation stage, you may have to exert some energy. The final stage of breathing (bahya kumbhaka) is an empty pause. The four stages can be incorporated in any pranayama yoga, but are most typically used when the body is in motion. This is called ujjayi breathing.

Ujjayi Breath

3. Yoga practitioners use the ujjayi breath during the course of physical sequences (asanas), such as sun salutations. Rather than feeling a quick flow of air at the point of the nostrils, initiate the breath at a point between the nasopharynx and epiglottis by constricting the throat muscles slightly. (A similar controlled, circular breathing technique is used when playing the didgeridoo and

other wind instruments). The sound of the ujjayi breath sounds like the soft roll of ocean waves. If you are just learning this prayanama exercise, practice inhaling and exhaling through the mouth first. When incorporated into a physical sequence, ujjayi breath prevents you from slipping into shallow, clavicular breathing or hyperventilation.



[Stanislav Grof](#)

Tuleviku psühholoogia

Tänapäevaseid teadvuse käsitlusi

Tõlkinud [Jürgen Innos](#)

437-leheküljeline tavaformaadis ja pehmes köites raamat

[Väike Vanker](#) 2008

Raamat on läbi müüdud

TUTVUSTUS

20. sajandi algul muutis Albert Einstein oma teooriatega täielikult meie arusaamist füüsilisest maailmast. Psühholoogias teeb sama Stanislav Grof, kelle ajast ees seisvad teooriad muutunud teadvuse seisunditest, LSD teraapiast, psühhopatoloogiate olemusest, holotroopsest hingamisest ja psühholoogia suundumustest tulevikus on tekitanud elava diskussiooni. Raamat on mõeldud nii psühholoogidele kui tavalugejatele, keda huvitab inimkonna edasine areng ja kes on valmis avatult vaatama uusi ideid inimpsüühika sügavama olemuse kohta.

„TULEVIKU PSÜHHOLOOGIA. TÄNAPÄEVASEID TEADVUSE KÄSITLUSI“ Stanislav Grof

IV peatükk: Psühhoterapia ja eneseuringute uued perspektiivid; Holotroopilise hingamise teooria ja praktika. Lk 237-240

Sügavaid muutusi teadvuses kutsuvad esile ka hingamissageduse muutmise mõlemad äärmused – **hüperventilatsioon** ja pikaajaline hinge kinnihoidmine, nagu ka mõlema meetodi vahelduv kasutamine. Väga rafineeritud ja keerukaid seda tüüpi meetodeid leiab Vana-India hingamisteadusest ehk **pranayama**’st. Spetsiaalsed tehnikad, millega kaasneb intensiivne hingamine, kuuluvad ka kundalinijooa, siddhajooga, tiibeti vadžrajaana, sufipraktikate, birma budistliku ja taoistliku meditatsiooni ja paljude teiste süsteemide harjutuste juurde.

Materialistlikus teaduses on hingamine oma püha tähenduse kaotanud ning seda ei seostata enam psüühika ja vaimuga. Lääne meditsiin taandas hingamise tähtsaks füsioloogiliseks funktsiooniks. Kõik füüsilised ja psühholoogilised ilmingud, mis mitmesuguste hingamistehnikatega kaasnevad, on

kuulutatud patoloogiliseks. Psühhosomaatlist reaktsiooni kiirendatud hingamisele ehk nõndanimetatud **hüperventilatsiooni sündroomi** peetakse patoloogiliseks seisundiks, kuigi tegelikult kujutab see endast tohtu tervendava potentsiaaliga protsessi. Kui hüperventilatsioon esineb spontaanselt, siis surutakse see tavaliselt maha, manustades inimesele rahusteid, süstides talle veeni kaltsiumi või kattes ta näo paberkotiga, et suurendada süsinikdioksiidi kontsentratsiooni ja võidelda kiirendatud hingamise poolt põhjustatud alkaloosiga. (Grof, 2008)