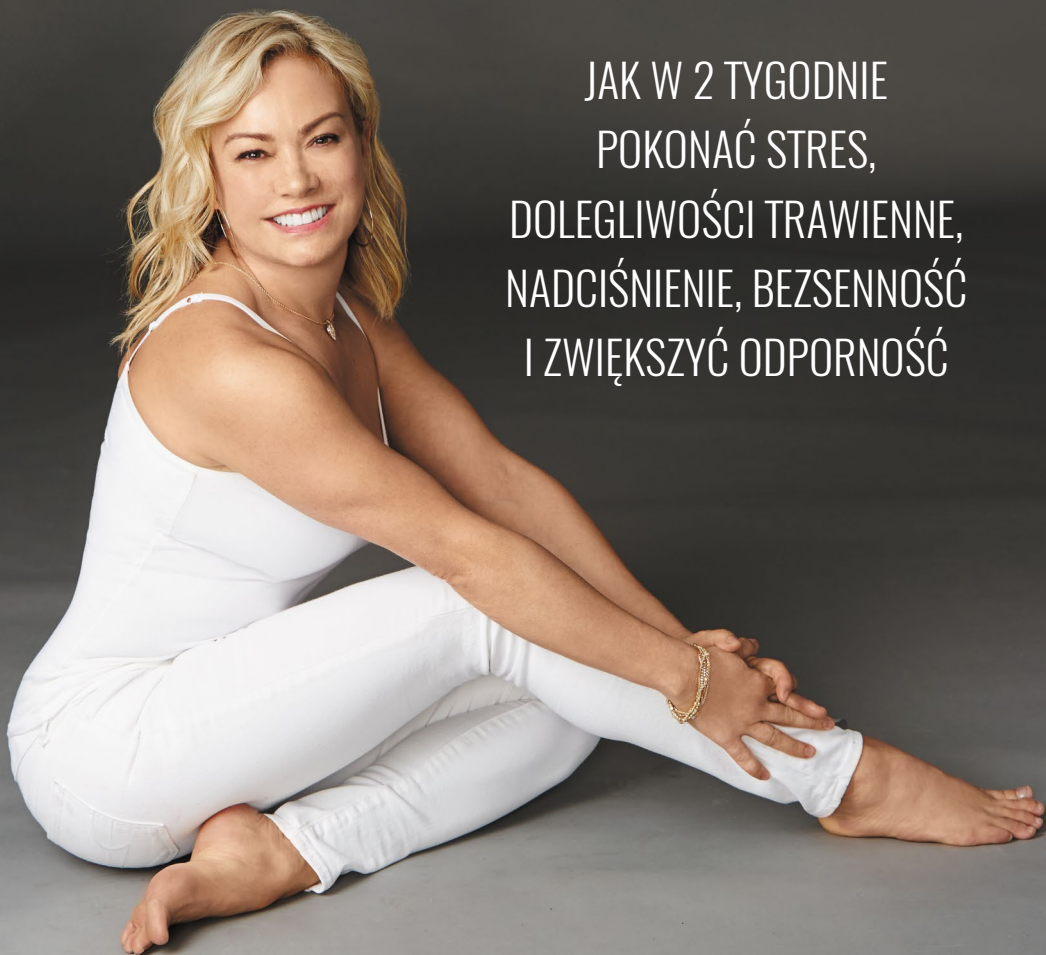


DR BELISA VRANICH

NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ



JAK W 2 TYGODNIE
POKONAĆ STRES,
DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE,
NADCIŚNIENIE, BEZSENNOŚĆ
I ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ



**NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO
ODDYCHAĆ**

DR BELISA VRANICH

NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ



JAK W 2 TYGODNIE
POKONAĆ STRES,
DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE,
NADCIŚNIENIE, BEZSENNOŚĆ
I ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Urszula Kielczewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-301-2

Tytuł oryginału: *BREATHE. The Simple, Revolutionary 14-Day Program
to Improve Your Mental and Physical Health*

BREATHE

Copyright © 2016 by Belisa Vranich
By arrangement with the author. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wyrazy uznania dla książki *Naucz się prawidłowo oddychać*:

Dr Vranich zdołała stworzyć przekonujący, przystępny i przyjazny dla użytkownika przewodnik dotyczący tego, jak zaprzyjaźnić się ze swoim oddechem. To książka, którą warto podarować komuś, kto doświadcza stresu, cierpi na bóle głowy, bezsenność czy jakąkolwiek inną dolegliwość współczesnego świata, a nie odkrył jeszcze zależności pomiędzy swoimi problemami a czymś niezwykle prostym: niewłaściwym stylem oddychania. Każda pojedyncza komórka ciała potrzebuje tlenu, by móc wytwarzać energię – nauczanie się, jak efektywniej oddychać, to najlepsza rzecz, jaką można zrobić dla poprawy swego zdrowia.

– Donna Farhi

Książka Naucz się prawidłowo oddychać umiejętnie łączy naukę, inspirację i precyzyjne wskazówki zachęcające czytelników do rozwijania podstawowego narzędzia, za pomocą którego mogą odbudować swoje zdrowie: regularnych ćwiczeń oddechowych. W książce tej dr Belisa Vranich opowiada prostymi słowami – ze sporą dawką humoru – jak odzyskać witalność i zregenerować ciało, robiąc coś, o czym wszyscy już dawno zapomnieliśmy, a mianowicie: oddychać!

– dr Anthony J. Lyon
dyrektor medyczny, The Ash Center, Nowy Jork

Uśmiechałam się do siebie – i oddychałam! – podczas czytania znakomitej książki Naucz się prawidłowo oddychać autorstwa dr Belisy. Z ogromnym poczuciem humoru i jeszcze większą znajomością tematu przypomina nam, że prawidłowy oddech jest naszym przyrodzonym prawem, mimo że współcześnie lekceważymy tę kwestię. Wyposaża nas także w wiedzę o oddechu, opisując wszelkie „jak” i „dlaczego” oraz motywuje nas do przywrócenia sobie prawidłowego oddechu dzięki ćwiczeniom oddechowym. Pełny, głęboki oddech przynosi nam korzyści na wielu płaszczyznach; bardzo często zalecam pracę nad oddechem moim pacjentom i jestem niezmiernie zadowolona, że od teraz mogę także polecać tę książkę.

– dr Stephanie Marango
założycielka i.m.body

To budujące, że na przestrzeni ostatnich kilku lat coraz więcej osób z branży fitness stara się rzucić więcej światła na istotną kwestię odpowiedniego oddychania i płynących z tego korzyści dla naszego zdrowia. Książka Naucz się prawidłowo oddychać wyróżnia się tym, że wyjaśnia czytelnikowi właściwą mechanikę naszych ciał. Miałem to szczęście, że mogłem pracować i uczyć się pod okiem dr Belisy, czego rezultatem były moje ogromne sukcesy w dziedzinie sztuk walki, fitnessu oraz mojej pracy strażaka. Zaczęłam także wdrażać jej metody podczas treningu klientów, studentów i młodych strażaków, by w ten sposób zwiększać ich zrozumienie technik odpowiedniego oddychania, które mogą doprowadzić ich do sukcesu. Książka Naucz się prawidłowo oddychać nauczy zarówno początkującego, jak i profesjonalnego sportowca, jak podjąć niezbędne kroki, by zrozumieć działanie swego organizmu oraz czuć się i wyglądać lepiej.

– Joe March, strażak
posiadacz czarnego pasa w sztukach walk
NASM, CPT, CES, MMASC, BJJ

Dr Belisa przyciąga swoją wiedzą medyczną, umiejętnościami i unikliwością; w bezpośredni sposób dzieli się ważnymi informacjami. Książka Naucz się prawidłowo oddychać wyposaża czytelnika w kluczowe i innowacyjne narzędzia, które pozwalają odnowić nasze siły fizyczne i umysłowe.

– dr Adeyinka M. Akinsulure-Smith,
starszy psycholog w programie Bellevue/NYU Program for Survivors of Torture oraz profesor nadzwyczajny w the City College of New York and The Graduate Center przy uniwersytecie City University of New York

Pojęcie świadomości oddechu niektórzy czytelnicy mogą uznać za koncept zbyt daleko idący i niepotwierdzony przez badania naukowe, ale Vranich zdoła ich przekonać dzięki szczegółowym opisom wydającym się być wyczerpującymi, lecz praktycznymi ćwiczeniami pozwalającymi zwiększyć pojemność płuc i poprawić siłę przepony. Dla osób cierpiących na duszności i inne tego typu dolegliwości związane z oddechem lub siłą mięśni głębokich, praca ta oraz towarzyszące jej ćwiczenia będzie stanowić atrakcyjny i metodyczny program poprawy zdrowia.

– Publishers Weekly

Z niesamowitym talentem do przedstawiania ważnych informacji w sposób przystępny i praktyczny dr Belisa jak nikt inny jest istną skarbnicą wiedzy.

– Lisa Oz, osobowość radiowa i telewizyjna,
sześciokrotnie wyróżniana przez *New York Timesa*

Innowacyjna i skuteczna w niwelowaniu stresu. Niesamowite doświadczenie. Przyniosła ogromną różnicę w poziomie mojej energii. Po prostu spektakularna!

– dr Mathew Reid, kapitan korpusu medycznego armii amerykańskiej Emergency Department, Atlanta, stan Georgia

Dr Belisa dała mi poczucie, jakbym chodził w powietrzu.

– Drew Grant, dziennikarz piszący dla gazety *New York Observer*

Lekki, relaksujący stan, który dla niektórych może ocierać się o halucynogenność. Nawet Xanax nie może się z tym równać.

– Katie Becker, magazyn *W*

Długofalowa, skuteczna utrata wagi wymaga zwrócenia uwagi na stres i poziom kortyzolu, ponieważ to kortyzol sprawia, że ciało magazynuje tłuszcz. Ćwiczenia oddechowe i medytacja to najlepsze drogi do celu, a dr Belisa uczy tego w sposób prosty i szybki. Wielu moich klientów pracowało z dr Belisą i zauważyło natychmiastowe rezultaty – nie tylko w zmniejszeniu obwodu pasa, ale także w swoim ogólnym poczuciu szczęścia! Brawo Belisa, pokazujesz nam, jak to osiągnąć!

– Lyn-Genet, bestsellerowa autorka *New York Timesa*

Dr Belisa jest niesamowicie utalentowaną i otwartą na innych osobą, a jej książka pełna jest niezwyklej wiedzy!

– David Elliot, uzdrowiciel

Żyjemy w czasach, w których wszyscy wpadamy w pułapkę „muszę to zrobić” i staramy się radzić sobie z zalewem informacji i mediów, dlatego często zapominamy o najważniejszym – oddychaniu. Rudolph Steiner donosi, że przeciętna osoba oddycha 25 900 razy dziennie. To, jak oddychamy, ma kolosalny wpływ na równowagę naszego autonomicznego układu nerwowego, równowagę kwasowo-zasadową, trawienie i wydalanie, postawę ciała oraz same mięśnie. Dr Belisa Vranich stworzyła kompleksowy, skuteczny program, który może pomóc każdemu w nauce efektywnego oddychania, co z kolei jest pierwszym krokiem ku integracji ciała i umysłu.

– Paul Chek, specjalista w dziedzinie medycyny holistycznej,
założyciel C.H.E.K. Institute

To były najbardziej efektywne zajęcia, w jakich kiedykolwiek brałam udział. Natychmiastowo zmieniły moje samopoczucie.

– Julia Edelstein, *Real Simple*,
redaktor działu zdrowia

Zajęcia dr Belisy pomogły mi uporać się z problemem rwy kulszowej jak żadne inne lekarstwo, dzięki czemu ponownie mogłam wystąpić w Carnegie Hall! To niesamowite!

– Ieva Siuksta, skrzypaczka,
The Manhattan Symphony Orchestra, Nowy Jork

Informacje zawarte w tej książce nie mogą zastępować porady lekarza lub innego specjalisty zawodu medycznego. Wszelkie kwestie związane ze zdrowiem, zwłaszcza w odniesieniu do istniejących problemów zdrowotnych, należy konsultować ze specjalistą, szczególnie przed rozpoczęciem, zakończeniem przyjmowania czy zmianą przyjmowanej dawki zażywanych leków.

Wyłącznie czytelnicy są odpowiedzialni za swoje decyzje dotyczące własnej opieki zdrowotnej. Autorka oraz wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki lub konsekwencje wynikające z zastosowania – pośredniego lub bezpośredniego – sposobów postępowania opisanych w tej książce.

Pamięci Liama Mikaela Kowala.
Życie jest cenne, nie prowadź auta, jeśli piłeś.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	15
Wprowadzenie	21
Jak to działa	25



1. Czy ty też oddychasz?	29
2. Jak źle jest, panie doktorze?	45
3. Wszystko robisz nie tak	57
4. Ćwicz i ucz się	67
5. Rozciąganie i rozgrzewka	99
6. Trening	119
7. Postawa ciała	135
8. Przód i tył	147
9. Nie tylko przepona	161
10. Oddech a mózg	171
11. Sen - niezbędny dla zdrowia mózgu	183
12. Dlaczego „pracuj ciężko, baw się ostro” nam szkodzi	191
13. Regenerujący oddech (oraz medytacja dla tych, którzy nie medytują)	201

14. Ćwiczenia oddechowe:	
Najlepiej strzeżony sekret sportu – bez względu na to czy jesteś weekendowym wojownikiem czy profesjonalnym sportowcem	211



Zakończenie	227
Kilka spraw wartych zapamiętania	229
Słowniczek typów oddychania	233
Dodatek 1: Pomiary	243
Dodatek 2: Nauka oddechu.	245
Dodatek 3: Postępy	251
Bibliografia i polecana literatura	267

PODZIĘKOWANIA

*Wiedzieć, że dzięki twemu istnieniu
choć jedno życie oddychało łatwiej.*

To jest dopiero sukces.

– Ralph Waldo Emerson

Ta książka nigdy nie ujrzałaby światła dziennego bez wizji mojego agenta literackiego, Petera McGuigana z Foundry Media, ani bez inspiracji starszego redaktora Daniela Rappa z wydawnictwa St. Martin's Press. Składam im podziękowania płynące z głębi serca za ich otwarte umysły i zrozumienie daleko-siężnego znaczenia wpływu, jaki oddychanie ma na nasze ciało, umysł i ducha. Zespołowi Foundry Media, czyli Emily Brown, Kirsten Neuhaus, Alicka Pistek, Heidi Gall i Claire Harris, a także zespołowi redakcyjnemu St. Martin's/Macmillan w składzie: Brant Janeway, John Karle, Angelique Giammarino, Anne Marie Tallberg, Jessica Preeg oraz Dori Weintraub składam najserdeczniejsze podziękowanie za ich cenne uwagi i opinie. Podziękowanie za nieoceniony wkład w powstanie tej książki należy się także przyszłościowo myślącym dziennikarzom i pisarzom takim jak: Lisa Held, Carole Sabas, Sumathi Reddy, Cassie Shortsleeve, Marissa Stephenson, Jason Fine, Alix Strauss, Anna Maltby, Joshua David Stein, Drew Grant, Phyllis Korkki, Amy Maclin oraz Alison Davis. Z całego serca dziękuję również Vernickowi

Alvarezowi za jego niezłomną przyjaźń nawet w obliczu presji goniących nas terminów; Maxowi Smithowi za cierpliwość w tłumaczeniu moich impulsywnych wiadomości e-mail; Connorowi Mitchellowi za jego umiejętności modelowania ilustracji; a także zdolnym artystom Geraldowi Echeverrii i Hilary Mockewich za ich talent i niewiarygodną elastyczność.

Steve Kardian stale i niezłomnie wierzył w książkę *Naucz się prawidłowo oddychać* od samego początku. Kellen Mori i Patricia Moreno zawsze były przy mnie pełne niezachwianej zachęty, tak samo jak Tricia Williams i Peder Regan służący nieustającym wsparciem, a Jeff Burns z Sci Med Media zawsze miał dla mnie czas i dobrą radę. Chciałabym także podziękować mojej nauczycielce jogi Monice Jaggi oraz mojej niezawodnej asystentce i siostrze-przyjaciółce Alyson Cook, bez których bezradnie próbowałabym uczyć w Kalifornii. Donie Saladino, byłeś moją prawdziwą ostoją dzięki twojej wielkoduszności i przyjaźni podczas całego tego roku. Za istny mentoring, tak w biznesie, jak i przyjaźni, dziękuję Melissie Hobley, Martinowi Lindstromowi, Karrie Wolfe oraz Corinne Pipitone.

Shirine Coburn, moja przyjaciółko, sąsiadko, zaimprovizowana mentorko, jestem szczęściarą, że stanowisz część mego życia. Dziękuję Cesarowi Millanowi, który dostrzegł wagę oddechu nie tylko u ludzi, ale i u psów; Serenie Lee, która zawsze służyła mi nie tylko poradą prawną, ale także swoim dowcipem; a także Henry'emu „Profesorowi” Akinsowi za jego niezłomną przyjaźń i słowa zachęty. Najserdeczniejsze podziękowania należą się także Adamowi Furmanowi oraz Buddy'emu i Renacie z Saibot Media Inc.; mojemu brytyjskiemu zespołowi w składzie: Caspian Dennis, Sandy Violette, Ben Fowler, Michelle Pilley i Jo Burgess; jak również Kim i Denise z Bikram Yoga University Village. Za nieustające słowa zachęty w ciągu całego roku jestem niezmiernie

wdzięczna Shawn Perine, Sejalowi Patel, Davidowi Wallace, Robertowi Penzel, Peg Samuel z Social Diva, Jen Widerstrom oraz Hankowi Nationowi. Ogromnie doceniam zrozumienie wagi oddychania w kontekście wytrzymałości i radzenia sobie ze stresem, jakie wykazali Tom Hermann i Gregory Saunders. Pragnę również podziękować Joe'emu Marchowi za wytrwałość, z jaką naświetlał mi temat tych kwestii zdrowotnych, oraz oczywiście Davidowi Elliotowi za wprowadzenie mnie w temat ćwiczeń oddechowych. Caitlin Mitchell, dziękuję ci za niezachwianą przyjaźń i pomoc, bym mogła ruszyć z tą książką naprzód i osiągnąć sukces. Dr Amy Brown – twoje przewodnictwo i rady były wręcz bezcenne. Rachel Ash, dr Anthony Lyon, Maureen Dodd, dr Stephanie Marango, dr Gabrielle Lyon, dr Jack Manton – dziękuję wam za zaproszenie mnie, bym stanowiła część waszego zespołu. Nie mogę też zapomnieć o ogromnym wkładzie Seana Hysona, który kroczył przy mnie na mojej drodze na wszystkie możliwe sposoby – to prawdziwy dowód siły naszej przyjaźni.

NAUCZ SIĘ
PRAWIDŁOWO
ODDYCHAĆ



WPROWADZENIE



Co by było, gdybym powiedziała, że mam lek, który sprawi, że będziesz spokojny, ale jednocześnie pełen wigoru? Coś, co cię zrelaksuje i doda energii? Specyfik, który pomaga wrócić do zdrowia, stymuluje system odpornościowy, obniża stres oksydacyjny sprzyjający procesom starzenia, dodaje energii każdej komórce twego ciała poczawszy od zmęczonego mózgu po nadwężone mięśnie. Powiedziałbyś: „Daj mi to!”, prawda? A więc oto on. I nie ma żadnych skutków ubocznych. Zażywaj go każdego dnia – zgodnie z zaleceniami lekarza.

Zmieniający życie? Tak, to określenie, które stale słyszę od moich klientów. Najpierw myślałam, że to przesada. „Zmieniający życie?”, kręciłam głową. „Tak, zmieniający życie”, potwierdzali często zaledwie po odbyciu jednej sesji.

Uczenie ludzi oddychania jest jak zaoferowanie im najprostszego triku ułatwiającego życie – rozwiązuje problemy (czy to duszności, niepokój, ból czy refluks), zapewniając natychmiastowe i zadziwiające poczucie ulgi. Zmiana sposobu oddychania naprawdę wpływa – i to natychmiast – na ciało, umysł i ducha. Co więcej, wpływ ten ma miejsce zarówno na poziomie komórkowym, jak i mięśniowym.

Może po prostu istnieje jakaś „blokada” gdzieś podczas wydechu albo czujesz, że stale masz za mało powietrza lub po prostu przeczuwasz, że coś jest nie tak. Wiesz, jak dobre jest solidne,

relaksujące westchnięcie i jak odczuwa się głębokie, naprawdę głębokie oddychanie, i chciałbyś zatrzymać to uczucie na dłużej. Może masz nikłą wiedzę na temat procesu oddychania i medycyny płucnej, poza tym, że widzisz plastikowy model klatki piersiowej w gabinecie pediatry lub plakat z chwytem Heimlicha, w który wpatrujesz się, czekając na swoje danie w restauracji z jedzeniem na wynos, ale na pewno idea „oddychaj lepiej” przemawia do ciebie. Jednak może to brzmieć niezbyt zachęcająco...

Twoje ciało chce oddychać w taki sposób, do jakiego zostało stworzone: *w anatomicznie spójny sposób*. Obecnie tak się nie dzieje.

Wyobraź sobie to uczucie, kiedy choć raz udaje ci się coś zrobić dobrze. Coś, co zawsze odkładałeś na bok, bo życie było zbyt skomplikowane, a lata mijały. Zaczynasz niepewnie, czując się nieporadnie, i nagle wszystko zaczyna działać, wszystkie elementy wskakują na swoje miejsca – i twoje ciało to zapamiętuje.

Moje doświadczenia jako psychologa klinicznego pracującego z dziećmi skłoniły mnie do skupienia się na tym, *jak* informacje o oddychaniu prezentują się w kontekście uczenia się. Kiedy ktoś mówi: „Jakim cudem nikt mi tego nigdy w ten sposób nie wyjaśnił?” albo „To takie proste, a tak wiele zmienia”, wówczas wiem, że osiągnęłam swój cel.

Mówię o pomysłach zmieniających życie, acz przedstawionych w prosty, łatwy do przyswojenia sposób.

Oddychanie to najstarsza i najbardziej podstawowa czynność, którą wykonujemy każdego dnia naszego życia. To pierwsza rzecz, jaką musimy zrobić, kiedy się rodzimy, i taka, którą robimy najczęściej aż do wydania ostatniego tchnienia. Każdy z nas oddycha, bez względu na wiek czy kraj pochodzenia. Dlatego koncept uczenia ludzi oddychania może wydawać się nietypowy, czyż nie? Ale kiedy dowiesz się, jak szeroki zakres poważnych problemów może powodować niewłaściwy sposób oddychania, wówczas idea

prawidłowego oddychania będzie się jawić jako absolutnie oszłamiająca. Prosta, ale oszłamiająca. Zmieniająca życie.

Pierwszy krok to sprawdzenie, *jak* oddychasz. Czytasz tę książkę, zatem może to oznaczać, że masz ku temu jakiś konkretny powód: mogą to być zaburzenia oddychania po wieloletnim paleniu papierosów albo uczucie niepokoju i wrażenie, że oddychasz, a może znajomi często ci mówią, że „wyglądasz, jakbyś nie oddychał”.

Tak samo jak przy każdej innej wizycie u specjalisty, kiedy przyjdiesz się ze mną spotkać, będziemy musieli omówić twoje objawy – lecz będę chciała znać wszystkie ważne szczegóły i niuanse poczynwszy do czasów twego dzieciństwa. Chcę się wszystkiego o tobie dowiedzieć, ponieważ szczerze wierzę, że to ty sam jesteś ekspertem w dziedzinie znajomości twego ciała. Przedstawię ci wiele informacji i zaleceń oraz zadam ci pracę domową.

To może być najłatwiejsza, a zarazem najbardziej dogłębna zmiana, jakiej dokonasz.

Proste? Tak, twoje ciało pragnie oddychać pełną pierśią. A kiedy już zaczniesz, możesz odkryć, że mówisz sobie: „Nie mogę przestać myśleć o oddychaniu” albo „Mam niemal obsesję na punkcie swego oddychania!”. Dzieje się tak, ponieważ nasz sposób oddychania tak się pogorszył, że czujemy, iż wyjaśnienie jest tak intuicyjnie proste. W rezultacie trudno jest *nie chcieć* wprowadzić jakichkolwiek zmian, chociażby najmniejszych.

Może będziesz w naturalny sposób przypominać sobie w ciągu dnia o prawidłowym oddychaniu albo w pierwszym tygodniu będziesz wspomagać się jakimiś urządzeniami elektronicznymi, które będą ci o tym przypominać, albo też po prostu nagle przestawisz się na idealny oddech, zapominając, jak było kiedyś. Może być tak, że będziesz sobie tak dobrze radził, że będziesz mógł wykorzystać swoją wiedzę, by doradzać innym, gdy komus zabraknie tchu lub będzie silnie zestresowany.

Badania pokazują, a wiedzą o tym firmy marketingowe o wielomilionowym budżecie, że zachowania zdrowotne są najtrudniejszymi do zmiany. Bez względu na zagrożenia czy też potencjalne korzyści, ludzie często opierają się zmianom w kwestii swoich nawyków zdrowotnych. Jednak zmiana sposobu postrzegania oddychania i przyzwyczajenie się do tego są niesamowicie proste, a to z dwóch powodów, które często przytaczam na zajęciach i nieraz powtórzę w tej książce: oddychałeś już w ten sposób i twoje ciało pragnie tak właśnie oddychać.

Ta książka to pierwszy krok w kierunku tego, co niektórym wydaje się zbyt skomplikowane, zbyt naturalne lub zbyt nieuchwytnie, by wyjaśnić to prostymi słowami. Mam nadzieję, że *Naucz się prawidłowo oddychać* zainspiruje cię i skłoni, by dalej zgłębiać temat.

Zanim dotrzesz do końca książki, przejdiesz przemianę. To, jak będzie ona intensywna i jak długoterminowa, zależy wyłącznie od ciebie. Wiem jednak, że po przeczytaniu tego, co chcę przekazać na temat oddychania, staniesz się zdrowszym człowiekiem. Nawet najmniejsza zmiana wyjdzie ci na dobre, będzie bowiem wywierała wpływ na twoje zdrowie fizyczne, jak i umysłowe, ponieważ zdrowe oddychanie to podstawa, prawdziwy kamień węgielny zdrowia.

JAK TO DZIAŁA



Nie możesz dostrzec oddychania, nie możesz zobaczyć swoich płuc, a głęboko położone mięśnie oddechowe nie mają aż tylu zakończeń nerwowych, by można je było łatwo wyczuć. Dlatego nauka oddychania jest trudniejsza niż cokolwiek innego, czego się do tej pory uczyłeś. Ponadto, aby dokonała się prawdziwa zmiana, twój kapryśny mózg musi zrozumieć wszystkie „jak, gdzie, dlaczego”, aby móc pozbyć się nabytych, acz stronniczych wzorców poznawczych (czyli twoich złych nawyków). A oto czego możesz oczekiwać od tej książki:

Po pierwsze szczegółowo wyjaśnię ci, jak oddychasz. Wyjaśnienie tego może wydawać się proste, ale bynajmniej nie jest to prosty proces. Moim nadrzędnym celem jest zaprezentowanie skomplikowanych informacji w możliwie najprostszy sposób – łatwy do przetrawienia i intuicyjnie przyswajalny.

Następnie przejdziemy do liczb i ocen, aby określić twój własny punkt startowy, od którego rozpoczniemy pracę. Oznacza to, że będziesz musiał określić swój własny styl oddychania, nazwać go i zrozumieć, co i jak robisz.

Potem zaczniesz wykonywać różne ćwiczenia, aż znajdziesz to, przy którym powiesz: „Aha, chyba to łapię. To właśnie ma sens”. Może jesteś szczęściarzem i znajdą się dwa lub trzy ćwiczenia, które będą ci się wydawały całkowicie naturalne. Może nawet

będziesz miał chwile, w których będzie się to wydawało tak łatwe, że zaczniesz zastanawiać się, czy faktycznie robisz to poprawnie.

Kiedy złapiesz się na tym, że robisz coś niewłaściwie, zacznij od nowa.

Ale z czasem chwile „poprawności” zaczną zdarzać się coraz częściej i będą przychodziły z większą łatwością. Poczujesz, jak twoje ciało się odpręża. Zaczniesz się zastanawiać, czy to tylko twoja wyobraźnia. (Nie, to nie będzie tylko wyobraźnia).

Wydarzą się następujące rzeczy:

- spojrzysz na oddychanie z różnych perspektyw;
- zrozumiesz, jak twój styl życia wpływa na oddech;
- pojmiesz, jak pozbyć się złych nawyków;
- zrozumiesz, w jaki sposób niewłaściwe oddychanie oddziałuje na twój stan zdrowia;
- dowiesz się, czego szukać, aby poprawić oddychanie.

To od ciebie będzie zależało, jakie ćwiczenia wybierzesz do codziennego wykonywania (może nawet kilka razy dziennie). Kluczowa część sukcesu to stanowczy wybór ćwiczeń dla siebie, obserwowanie postępów i, tak samo jak na siłowni, dodawanie sobie utrudnień, kiedy poczujesz się na to gotowy.

Zawsze miej pod ręką notatnik. Podkreślaj, zakreślaj, rób zapiski na marginesach.

Kroki, które będziesz podejmować
podczas korzystania z tej książki

1. Oceń się, korzystając z instrukcji wyszczególnionych w rozdziale 2. Zanotuj swój styl oddychania i zmierz swoją życiową pojemność płuc. Użyj formularzy, by odnotowywać swoje

wyniki, poczynawszy od pierwszego dnia programu aż do jego zakończenia po czternastu dniach.

2. Zaplanuj sobie trening, zupełnie tak samo jakbyś postąpił z jakimkolwiek innym planem treningowym na siłowni. Punkt startowy, który określisz na początku, będzie twoim momentem rozpoczęcia. Przyrzeknij sobie, że będziesz się skupiać na swoich płucach i mięśniach oddechowych przez co najmniej dziesięć minut każdego dnia. Nieważne, czy robisz to, aby zredukować stres, dodać sobie energii czy dostarczyć więcej tlenu do mięśni i narządów, aby lepiej spać, szybciej zdrowieć czy być bardziej wydajnym. To, co się liczy, to abyś traktował swój trening poważnie i wykonywał go solidnie przez czternaście dni.
3. Określ swoje „maksimum”. Może to oznaczać, że możesz zrobić czterdzieści pulsacji wydechowych, zanim osiągniesz swój limit górny. Albo może to oznaczać, że może przez dwie minuty będziesz odliczał swoje oddechy, zanim cię coś rozproszy lub wybije z rytmu. To w porządku. Tak jak w przypadku każdego ćwiczenia, musisz wiedzieć, gdzie zacząć i gdzie jest twoja górna granica.
4. Nie daj się zwieść pogładowi, że „to tylko oddychanie”. Pracujesz nad bardzo ważnymi mięśniami, które prawdopodobnie nieco zgnuśniały. Uczucie zmęczenia to właśnie ten rezultat, do którego dążymy. Będziemy ćwiczyć głęboko położone mięśnie i w pewnym momencie nadejdzie chwila, w której osiągniesz swoje maksimum.
5. Kolejne czternaście dni potraktuj jako zobowiązanie zdrowotne, którego nie możesz zawieść. Tak ułóż swoje życie w tym czasie, by móc poświęcić przynajmniej dziesięć minut dziennie na swój codzienny trening. (Dziesięć minut to absolutne minimum, ale jeśli jesteś wystarczająco zmotywany i chcesz poświęcać piętnaście minut, rób to śmiało).

Jeżeli chciałbyś powtarzać te dziesięć minut dwa lub trzy razy dziennie, nic nie stoi na przeszkodzie!

W pewnym momencie na przestrzeni tych dwóch tygodni twoje ciało „zapamięta”, co ma robić. Zauważysz, że twój umysł pracuje jaśniej, będziesz widział, jak zrelaksować się na koniec dnia, a wszelkie dolegliwości bólowe w ciele znikną. Po kilku miesiącach możesz zapragnąć ponownie przeczytać niektóre fragmenty książki, by podnieść swój poziom ćwiczeń lub by przejść do wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Nad tym, jak się czujesz, masz większą kontrolę niż ci się wydaje. Kontrolowanie swego oddechu udowodni ci to.

Kiedy już totalnie wsiąkniesz w ten temat, nie będziesz mógł oprzeć się pokusie, by zarazić tym swoją rodzinę i przyjaciół. Uczenie innych pomoże ci osiągnąć jeszcze wyższy stopień wtajemniczenia w tej dziedzinie.

1

CZY TY TEŻ ODDYCHASZ?



Kiedy mówię, że uczę oddychania, można pomyśleć, że przedstawiam się co najmniej jako ekspert od spraw seksu¹. Ludzie natychmiast się ekscytują i zostają wręcz zasypana pytaniami na temat duszności, palenia, bezdechu, treningów wysokogórskich, oddychania jogicznego – ta lista pytań nie ma końca. Niektórzy zadają pytania, ponieważ czują, że coś jest nie tak z ich oddychaniem.

Dzięki pracy psychologicznej z różnymi ludźmi i bogatemu doświadczeniu w tym zakresie, które zdobyłam na przestrzeni minionych dwudziestu lat, z łatwością radzę sobie z różnorodnymi tematami. Sporządzałam ocenę stanu neuropsychologicznego pacjentów z atakami padaczki, pracowałam ze skłonnyimi do przemocy skazańcami, z dziećmi narkomanów z lat 80. XX wieku, z osobami z zaburzeniami emocjonalnymi, z niesłyszącymi piątklasistami z Francji, z profesjonalnymi sportowcami, z zestresowanymi matkami z rodzin wielodzietnych i z prezesami korporacji. I wiesz co? Oni wszyscy oddychają.

¹ W zasadzie byłam kiedyś redaktorem ds. zdrowia i seksu w magazynie *Men's Fitness*.

Moje analizy oddechu wykraczają poza zwyczajne testy oddechowe wykonywane w szpitalu, a to dzięki mojej rozległej wiedzy na temat funkcjonowania mózgu, rozwoju dziecka, znaczenia ilorazu inteligencji oraz wpływu psychopatologii i przeżytych traum. W zasadzie niemal wszystkie testy oddechowe mogą powiedzieć ci, czy mieścisz się „w normalnym zakresie”². Przeprowadzam także i takie testy, ale po nich robię coś, co może zrobić tylko specjalista zajmujący się ludzką osobowością i motywacją: przyglądam się twemu stylowi oddychania – sprawdzam, skąd bierze się twój oddech. Podczas gdy testy mierzą twoją pojemność płuc, jedynie zdiagnozowanie tego, jak oddychasz, może dać ci zrozumienie, jak oddziałuje to na zdrowie emocjonalne, postawę ciała, a nawet – co ważniejsze – jak wpływa na twoje życie pod kątem emocjonalnym i mentalnym oraz jak to wszystko naprawić, i to bez recepty.

Wszyscy oddychają, a oddech wpływa na wszystko. Wszystko. Napisałam tę książkę, abyś mógł uzyskać pomoc w radzeniu sobie z lękiem, bezsennością, tym uczuciem ucisku w klatce piersiowej czy zespołem jelita drażliwego. Niewłaściwy sposób oddychania może spowodować każdą z wymienionych dolegliwości lub spowodować ich nasilenie³. Zatem praca z oddechem powinna stanowić część rozwiązania dążącego do wyleczenia.

Niemniej jednak bardzo rzadko lekarz, do którego chadzasz – czy to twój lekarz rodzinny czy kręgarz – wie, do kogo cię wysłać, by poprawić twój styl oddychania. A jeśli już kogoś ci polecają, może się okazać, że styl pracy będzie dla ciebie zbyt ezoteryczny lub zbyt techniczny, by w pełni do ciebie przemawiał.

² A „normalny” wcale nie oznacza zdrowy – po prostu oznacza, że mieścisz się w akceptowalnych granicach. Ja dążę do *optymalnego*.

³ Zapoznaj się z publikacją: Michele M. Larzelere and Glenn N. Jones, *Stress and Health, Primary Care: Clinics in Office Practice* 35, no. 4 (2008).

Jakim cudem pogubiliśmy się w kwestii tak podstawowej jaką jest oddychanie? Wiemy przecież, że jakiś czas możemy przeżyć bez wody czy pożywienia, ale nie bez powietrza. Wiemy, że tlen jest niezwykle ważny, ale bardzo słabo rozumiemy szczegóły jego działania. Zwykle prawie wcale nie poświęcamy czasu naszym płucom ani skuteczności procesu oddychania. Mimo że śpiewamy o oddechu w piosenkach albo piszemy o nim w inspirujących postach na Facebooku, przyjmujemy, że wydajne oddychanie po prostu ma miejsce. Mimo to stan zdrowia ogółu stale się pogarsza: podwyższone ciśnienie krwi (bezpośredni wpływ oddychania), astma, ataki paniki. Obecnie tracimy czas na zatykanie przecieków w tamie (czyli naszym zdrowiu), a straciliśmy z oczu widok z szerszej perspektywy, zwłaszcza fakt, iż kamieniem węgielnym naszego stanu zdrowia jest siła mięśni oddechowych oraz równowaga tlenowa w organizmie⁴.

Ciało ludzkie potrafi być bardzo silne i odporne; może przez długi czas pracować na pół gwizdka, a mimo to żyć przez całe dekady. Możesz brać małe, płytkie oddechy niczym chomik, ale ucierpisz na tym, ucierpi jakość twego snu oraz koncentracja, poczucie równowagi i wydajność. Będziesz wówczas żywym, ale niezbyt szczęśliwym chomikiem.

Książka ta jest bardzo osobista – w końcu dotyczy *twego* oddychania. To, jak wykorzystasz zawartą w niej wiedzę, jest również bardzo osobiste. Być może po jej przeczytaniu będziesz inaczej prowadzić swoje zajęcia jogi, postanowisz zgłębić inne rodzaje medytacji, które

⁴ Dr Sheldon Saul Hendler podkreśla ważną rolę, jaką odgrywa oddychanie w podtrzymaniu dobrego stanu zdrowia i w swojej książce *The Oxygen Breakthrough: 30 Days to an Illness-free Life* pokazuje, jak właściwe oddychanie może pomóc pokonać bóle i różne dolegliwości, wyczerpanie, astmę i inne schorzenia. Jak uważa *Publishers Weekly*: Jego »przełomowa idea« koncentruje się na kluczowym, acz często zapomnianym mechanizmie: właściwym oddychaniu”.

do tej pory wydawały ci się niezbyt w twoim stylu albo rozprawisz się z problemami trawiennymi i bólami karku twego współmałżonka.

A może będziesz od teraz kiwać głową ze zrozumieniem, słuchając Tony’ego Robbinsa lub Arianny Huffington mówiących o wadze oddychania⁵. Być może jeszcze bardziej poruszy cię scena, w której sapiący Rocky, wydychając mgliste obłoczki powietrza, wbiega na szczyt schodów Filadelfijskiego Muzeum Sztuki. Lub będziesz nucił przebój Pearl Jam „Just Breathe”, jakbyś znał sekret, którego nie znają inni⁶.



Tlen jest naszym pożywieniem w taki sposób, w jaki pokarm nigdy nie będzie. Owszem, powinieneś jeść zielone warzywa liściaste, produkty ekologiczne i lokalne oraz zażywać witaminy... ale najlepszym sposobem, by o siebie zadbać, jest dbałość o najważniejszą kwestię: oddychanie. Wszystko inne to sprawa drugorzędna.

Zatem twoje przeczucie, że coś jest nie tak, jest słuszne. Większość ludzi ma na tyle rozwiniętą intuicję, że są w stanie stwierdzić, że coś jest nie w porządku z ich oddychaniem. Albo że ich oddychanie może być lepsze. Nieraz jeszcze na stronach tej książki powtórzę, że „oddychanie to coś, co twoje ciało wykonywało dobrze, a jednocześnie coś, co chciałoby wykonywać właściwie”.

CZAS ZACZAĆ

Zapewne słyszałeś już co nieco na temat ćwiczeń oddechowych. Może wyparłeś ten pomysł jako kolejną modę, ale jednak czujesz teraz, że tak, że jest to coś, czego chciałbyś spróbować. Chociaż nie wiesz jak, przeczuwasz, że poprawa oddechu sprawi, że będziesz czuł

⁵ *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*, zwłaszcza Dodatek B.

⁶ Albo utwór „Breathe” Pink Floyd czy też „Harder to Breathe” Maroon 5.

się lepiej. Jednak sam termin „lepiej” jest dość mglisty i niejasny. Być może owa poprawa oddychania sprawi, że będziesz miał nieco więcej energii, pozbędziesz się uczucia ciągłego zmęczenia albo poprawi się twoja pamięć. Możliwe, że uda się nawet ograniczyć ilość leków, które przepisuje ci lekarz. I możliwe, że pomoże ci to poradzić sobie z narastającym stresem, nad którym nie jesteś w stanie zapanować pomimo licznych postanowień noworocznych, że w końcu znajdziesz równowagę i wygospodarujesz sobie czas na relaks.

Najpierw pewnie potrząsasz głową i przewracasz oczami, ale po chwili myślisz sobie, że co, jeśli to właśnie jest ten złoty środek? Co, jeśli coś tak prostego może uczynić cię zdrowszym?

Masz rację. Twoja intuicja ma rację. Twój instynkt ma rację. Mimo że nie mogę zajrzeć do twojej klatki piersiowej, z wiedzą, że powietrze, które wdychasz i wydychasz, jest niewidoczne, mogę z całą pewnością przyznać ci stuprocentową rację. Prawdę mówiąc, oddychanie może zmniejszyć ból i pomóc ci szybciej zdrowieć, wspomaga też procesy trawienne takie jak refluks, zespół jelita drażliwego czy zaparcia, obniża poziom kortyzolu, sprzyja łatwiejszej utracie wagi i obniża ciśnienie krwi szybciej i bardziej trwale niż jakikolwiek medykament farmaceutyczny. Masz więc rację.

DOTLENIE NIE OD ŚRODKA

Oddychanie: najpierw kojarzy ci się z tekstami piosenek pop, ale kiedy zdasz sobie sprawę, że tlen to paliwo dla ciała działające na poziomie komórkowym – zrozumiesz, jak odżywia mózg oraz mięśnie – wówczas wszystko nabierze sensu. Mnóstwo sensu⁷.

⁷ Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad składem powietrza? Wyobraź sobie, że siedzisz w typowej sali lekcyjnej (9 metrów długości, 9 metrów szerokości, 3 metry wysokości). Tlen mógłby pokryć podłogę warstwą o grubości 0,6 m, azot 2,16 m, argon to zaledwie 20 cm, a ostatnie centymetry zajęłyby pozostałe gazy.

Na pewno znasz takie sytuacje: rozważasz kupno kremu do twarzy, który obiecuje „dotlenić” twoją skórę, zastanawiasz się nad zażywaniem suplementów, które mają podnieść poziom natlenienia, albo pijesz napój, który ma za zadanie odkwasić i dotlenić twój organizm. A teraz pomyśl, że mógłbyś zrobić to wszystko tak samo szybko, ale znacznie taniej, poprzez zwyczajną, niewielką zmianę sposobu wdechu i wydechu. W końcu celem wszystkich suplementów, które zażywasz, zielonych soków, które pijasz, i ćwiczeń, które wykonujesz, jest lepsze natlenienie twego ciała. Zatem dlaczego by nie sięgnąć do źródła?

To, jak dobrze oddychasz, jest wyznacznikiem tego, jak jesteś zdrowy i jak długo będziesz żył. „Gdybym miał ograniczyć swoje porady na temat zdrowszego stylu życia do tylko jednej wskazówki”, mówi dr Andrew Weil, „byłoby to po prostu: naucz się *poprawnie oddychać*”.

Bardziej niż możesz to sobie wyobrazić prawdą jest też, że „*Wszystkie przewlekłe bóle, dolegliwości i choroby spowodowane są brakiem tlenu na poziomie komórkowym... Odpowiednie oddychanie nasycy komórki tlenem i optymalizuje funkcjonowanie organizmu na wszystkich poziomach*”, dodaje dr Arthur C. Guyton⁸. A więc dlaczego nie jest to dla wszystkich jasne i oczywiste? Podam ci trzy powody:

1. Nie zdajesz sobie sprawy, że czujesz się tak beznadziejnie. Krótko mówiąc, dopóki nie poczujesz się lepiej, nie wiesz, jak źle czułeś się wcześniej. Dodatkowo nie dostrzegasz zniszczeń, które stale mają miejsce. Przykładowo: kiedy masz problemy gastryczne, ciało sygnalizuje ci to ruchami jelit (lub

⁸ Podręcznik dr. Guytona *Textbook of Medical Physiology* przez ponad pięćdziesiąt lat był podstawowym podręcznikiem studentów medycyny. W dziewiątym wydaniu z 1996 roku współautorem książki jest także John E. Hall. Jest to bestsellerowy podręcznik fizjologii na świecie.

ich brakiem). W przypadku oddychania skutki rozprzestrzeniają się po całym ciele, jednak brak tlenu nie jest czymś, co domaga się natychmiastowej uwagi lub co można załatać widzialnym opatrunkiem takim jak bandaż czy plaster. Dobra wiadomość jest taka, że zmiany staną się zauważalne po dwóch tygodniach wykonywania ćwiczeń oddechowych, o których ci opowiem.

2. Przywykłeś do apteczki z bandażami i tabletkami. Po zażyciu tabletki, po zastrzyku czy operacji zazwyczaj czujemy się od razu lepiej – ale nie rozwiązuje to istoty problemu. Jako społeczeństwo nie jesteśmy przyzwyczajeni ani nauczeni, aby doszukiwać się źródła problemu i tam go rozwiązywać. Weźmy chociażby nadciśnienie: leki są bardzo skuteczne, jednak ćwiczenia oddechowe są tak samo efektywnie w obniżaniu ciśnienia, a do tego nie powodują skutków ubocznych, ponieważ działają u źródła problemu (w tym przypadku jest to nadmierne pobudzenie współczulnego układu nerwowego).
3. Zmiana zdrowego dziecięcego oddechu w dysfunkcyjny oddech dorosłego zachodzi powoli na przestrzeni wielu lat. Złe nawyki dorosłego mogą zmienić pełny, głęboki oddech w płytkie oddychanie. A owo płytkie oddychanie może się w nas zakorzenić na stałe z powodu przygarbionej postawy ciała, którą przyjmujemy na skutek lat spędzonych przy biurku czy za kółkiem. Stresujące wydarzenia plus urazy pleców w młodym wieku mogą prowadzić do rozwinięcia się dysfunkcyjnego oddechu, który po kilku latach może stać się nieodzownym nawykiem. Dodatkowo stres i nasza kultura życia w ciągłym biegu sprawiają, że łykamy powietrze małymi haustami, nie wydychamy w pełni powietrza z płuc i nigdy nie mamy wystarczającej ilości tlenu, która jest niezbędna, by jasno myśleć i dobrze się wysypiać.

JEDEN KROK DO PRZODU, DWA KROKI W TYŁ: MY EWOLUJEMY, ALE NASZ ODDECH DEWOLUJE

Mimo że nasze mózgi stały się większe i mamy potencjał, by żyć 120 lat i co roku bić rekordy szybkości i wytrzymałości organizmu, większość z nas oddycha dysfunkcyjnie. Tak naprawdę z czasem nasz oddech się zdegenerował. Nie sugeruję wcale, że wracamy do stadium ewolucyjnego ryb, ale że nasz oddech staje się niewystarczająco wydajny, zwłaszcza w odniesieniu do tego, jaki mógłby być.

Dlaczego? Wszystko chcemy robić szybko: chodzimy szybciej niż dziesięć lat temu, jemy szybciej, szybciej się komunikujemy i w sumie nawet starzejemy się szybciej, kiedy przez długi czas jesteśmy wystawieni na działanie stresu oksydacyjnego⁹. Refluks może brać się ze zbyt szybkiego przełykania i szybkiego przechodzenia od jednego zadania do innego. Stale jesteśmy pod presją, by szybko zasypiać i szybko zrywać się z łóżka. I co się w rezultacie dzieje? Nasz oddech przełącza się również w „tryb szybki”, jest płytki i urywany, co powoduje okropne reperkusje odbijające się na naszym stanie zdrowia.

Już wszystko rozumiesz. Ma to sens. Wiele chorób spowodowanych jest lub zaostrza się na skutek braku tlenu lub zaburzeń jego równowagi. Być może twój organizm jest nadmiernie zakwaszony lub jest w nim stan zapalny. Albo masz kilka nadprogramowych kilogramów, które trudno ci zrzucić z powodu wysokiego poziomu kortyzolu. Lub też miewasz kłopoty z pamięcią spowodowane niedoborem tlenu odżywiającego mózg. Owszem, twój poziom energii spada, ponieważ nie zapewniasz swoim komórkom paliwa – czyli tej jednej rzeczy, która sprawia, że mogą trawić wszystkie drogie ekologiczne produkty i suplementy: tlenu. Za każdym razem gdy oddychasz, odżywasz swoje ciało i mózg. Dlaczego więc nie zacząć odżywiać ich jeszcze lepiej. Możesz zacząć już teraz.

⁹ Antonino D. Romano i in., *Oxidative Stress and Aging*, *Journal of Nephrology* 23, no. 15 (2010).

OSTATECZNA ODPOWIEDŹ NA STRES

Zmieniając sposób oddychania, będziesz w stanie *kontrolować swój stres, a nie dać się kontrolować stresowi*. Jak?

- Zrywając z dysfunkcyjnym sposobem oddychania.
- Dopasowując oddychanie tak, by współgrało z twoim ciałem, a nie działało przeciw niemu.
- Ucząc się, jak aktywować niewykorzystywaną w pełni przeponę oraz jak pracować z mięśniami oddechowymi – zupełnie jak podczas fizykoterapii.

ZRÓB TO

Konieczniesz zanotuj swój punkt startowy dla stresu, bólu, bezsenności, zmęczenia itp. w rejestrze, który znajdziesz na końcu tego rozdziału. Obserwuj, jak ćwiczenia oddechowe zaczynają oddziaływać na twój ogólny stan zdrowia, a następnie po upływie czternastu dni wypełnij formularz z Dodatku 3. Codzienne ćwiczenia powodują natychmiastowe zmiany pojawiające się w krótkim czasie. Prowadź notatki każdego z czternastu dni, wykorzystując do tego strony na zapiski znajdujące się na końcu książki.

CZY TA KSIĄŻKA MOŻE ZASTĄPIĆ ZAJĘCIA ODDECHOWE?

Tak! Ta książka została zorganizowana tak samo jak moje zajęcia, są w niej te same ćwiczenia i uzyskasz te same pozytywne rezultaty. Ale możesz spytać: Czym w ogóle są „zajęcia oddechowe”? Zajęcia oddechowe to nowoczesne, praktyczne podejście do starożytnej

sztuki uzdrawiania; są to ćwiczenia (tak, spocisz się przy nich!) dla twoich płuc, to medytacja dla ludzi, którzy nie medytują.

DATA: _____

Wyznacz swoje punkty startowe

1. Poziom stresu: _____
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 ZRELAKSOWANY ZESTRESOWANY

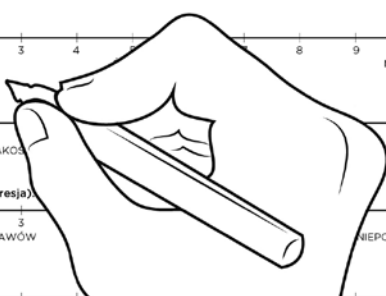
2. Poziom bólu: _____
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 BRAK BÓLU BÓL AKCEPTOWALNY BÓL

3. Poziom energii: _____
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 WYSOKI NISKI

4. Sen: _____
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 WYSYPIANIE SIĘ, DOBRA JAKOŚĆ SNU

5. Nastroj (niepokój lub depresja): _____
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 BRAK NEGATYWNYCH OBJAWÓW NIEPOKÓJ

6. Głód i zachcianki: _____



To połączenie anatomii i psychologii. Może przynieść ulgę w bólu pleców, pomoże pozbyć się refluksu, natlenić się lepiej i szybciej niż jakiegokolwiek lekarstwa. (Nawet w przypadku sportowców; jest to ich tajna broń¹⁰. Nie potrzebują więcej treningu kardio, by zwiększyć swoją wytrzymałość, potrzebują tej książki). Ćwiczenia oddechowe dadzą ci więcej energii niż red bull i pozwolą ci zasypiać szybciej niż leki nasenne.

Jeśli planujesz jakieś nowe postanowienia noworoczne, niech będzie to nauka takiego oddychania, by dotlenić twoje ciało na poziomie komórkowym.

¹⁰ Zajrzyj do artykułu *How to Breathe and Exhale* o mojej pracy z adeptami sztuk walki, opublikowanym w lutym 2016 roku w magazynie *Jiu-jitsu*.

Bez względu na to czy będzie to całkowita zmiana obejmująca ciało i umysł, czy tylko zmiana, która pomoże ci przesypiać całą noc, głębiej oddychać albo też doda sił, masz już przy sobie rozwiązanie. Miałeś rację, przeczuwając, że oddychanie jest ważne.

To, co z tym zrobisz, zależy od ciebie. Niech będzie to coś, co zmieni twoje życie.



To było zabawne, gdy zrozumiałem, że mój oddech stał się całkowicie odrębnym elementem mego ciała, istniał poza moją głową. I, jak powiedziała dr Belisa, jest tam niezły bałagan (w tej mojej głowie).

Oddychaj lepiej, a poczujesz się, jakbyś miał więcej przestrzeni i zachowywał większą równowagę. Kiedy w końcu udało mi się robić to właściwie, zacząłem chichotać, bo narzeczcie wszystko to nabrało sensu.

- Liam, 29 l.

Historia Paula

W wieku trzydziestu pięciu lat Paul miał niewiarygodnie wysokie ciśnienie krwi, zatem lekarz przepisał mu leki. Kiedy Paul był po dwudziestce, był stosunkowo dobrze umięśniony, ale na skutek urazu kręgosłupa stracił sporo masy mięśniowej i przybrał na wadze. Chociaż za swoją zadyszkę winił brak treningu kardio, prawda była taka, że nadprogramowe kilogramy w zasadzie unieruchomiły jego przeponę. W rezultacie ledwo wydychał powietrze i stale przetrzymywał je w płucach. Wszystkie te czynniki stworzyły razem samonapędzający się cykl i spowodowały łagodną depresję,

która przejawiała się pod postacią ataków złości i cynicznych uwag¹¹. Główną motywacją Paula było odstawienie leków obniżających ciśnienie krwi, a kiedy pokazałam mu, jak za pomocą oddechu sprawić, by pomiary ciśnieniomierza zaczęły spadać, całkowicie mi zawierzył. Przy kolejnej wizycie u lekarza obniżono jego dawkę leku. Zaczęły się pojawiać powolne acz konsekwentne efekty, aż w końcu nabrały rozpędu: ból spowodowany przepukliną krążka międzykręgowego w kręgosłupie stał się znacznie lżejszy. Paul zrozumiał, jak musi oddychać, aby pomóc swemu kręgosłupowi, i jak odprężyć mięśnie pleców. W ramach skutków ubocznych Paulowi udało się zrzucić zbędne kilogramy i zaczął stosować techniki oddechowe/medytacyjne jako sposób na skuteczne rozprawienie się z depresją.

Książka ta mówi o tym, by nauczyć się oddychania od nowa – oddychania, w którym płuca z miłością obejmują i wypuszczają z objęć serce, które pomaga uregulować rytm i ruchy mięśni niezbędne do trawienia oraz pozwala robić ciału to, co powinno i czego pragnie.

PUNKTY STARTOWE

1. Stres: jak zestresowany się czujesz, w skali od 1 do 10, gdzie 10 to najsilniejszy stres? Jaki był twój średni poziom stresu w ciągu ubiegłego tygodnia? A na przestrzeni ubiegłego miesiąca? Nie oceniaj stresu przez pryzmat powodującego go wydarzenia.

¹¹ Często mężczyźni w depresji wykazują bardziej drażliwość niż smutek.

Stres mogą powodować zmartwienia dotyczące problemu, który jeszcze się nie pojawił, a nie tylko zmartwienia będące bezpośrednim skutkiem jakiegoś zdarzenia. Liczba, jaką wybierzesz na skali, jest całkowicie subiektywna i dotyczy tylko ciebie. Przez kolejne czternaście dni oceniał swój poziom stresu.

2. Ból: jeśli doświadczasz jakiegoś rodzaju bólu, od fibromialgii po bóle pleców, oceń ten ból. Cyfra 1 oznacza brak bólu, 5 to ból średni (znośny), a 10 to ból ostry. Jak wspomniano w podpunkcie 1, nie oceniał, czy twój ból „zasługuje” na daną ocenę, czy powinna być ona niższa czy wyższa, po prostu określił go tak jak ci się wydaje – bez względu na to czy masz wysoki czy niski próg bólu.
3. Poziom energii: ponieważ twój poziom energii może zmieniać się na przestrzeni całego dnia, oceniał go jako wartość średnią w odniesieniu do poprzednich dni. Zaczynił od przypomnienia sobie, jak czuł się w minionym tygodniu i poprzednim miesiącu. Przez kolejne czternaście dni oceniał każdy dzień, przypisując mu konkretną wartość na skali.
4. Sen: jeśli za płytko oddychasz, to całkiem możliwe, że wpływa to także na twój sen. Czy masz problemy z zasypianiem lub przesypaniem nocy? Jeśli masz problem z wyłączeniem gonitwy myśli, jaka toczy się nocą w twojej głowie – oceń, jaki wywiera to wpływ na twoje problemy ze snem¹². Jeśli zażywałeś jakieś leki, które pomagają ci zasnąć, oceń ten problem na 10.
5. Nastroj: oceń swój nastrój z zeszłego tygodnia i zeszłego miesiąca. Jeśli miałeś wahania nastroju (depresję czy lęki), odnotuj, kiedy się zaczęły i czy zauważyłeś fluktuację ich natężenia. Teraz każdego dnia przez najbliższe dwa tygodnie monitoruj

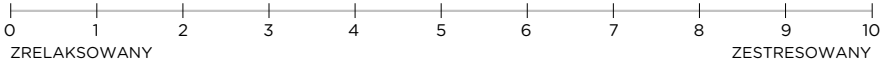
¹² Uczucie niepokoju obniża poziom GABA (kwasu gamma-aminomasłowego), co oznacza, że twój umysł będzie wieczorem pracował na wysokich obrotach. Podobnie działać będzie wysoki poziom kortyzolu i niski poziom progesteronu.

- swoj nastroj. Pamietaj, ze wyzsza cyfra przyporzadkowana objawom oznacza silniejsze leki, niepokoje i depresje. Ocena 1 lub 2 oznacza bardzo dobry dzien bez objawow niepokoju czy depresji albo z ich niewielkim udzialem, natomiast 10 to silna reakcja, podczas ktorej powinieneś poprosic specjaliste o pomoc.
6. Zachcianki i glod: jesli zmagasz sie z nadprogramowymi kilogramami, przyporzadkuj oceny swoim zachciankom i uczuciu glodu. Jeden oznacza ich brak, a 10 to stan, w ktorym staja sie nieznosne. Przypomnij sobie swoja historie odczuwania glodu i zachcianek z minionego miesiaca czy nawet roku – w ogolnym zarysie. Zwroc uwage na porę odczuwania glodu i rodzaj pokarmow, ktorego dotycza pojawiajace sie zachcianki.
 7. Opisz i ocen sztywnosc i dyskomfort karku i ramion.
 8. Opisz i ocen swoja jasnosc myslenia oraz pamiec.
 9. Opisz i ocen wszelkie problemy trawienne, w tym problemy z codziennym wypróżnianiem, refluks/zgagę, syndrom jelita drażliwego. Zwroc uwage na wszelkie dolegliwosci tego obszaru, np. popuszczanie, nietrzymanie moczu lub nagla, silna potrzebe skorzystania z toalety.
 10. Kondycja: ocen swoja wytrzymałosc, czy to przy wchodzeniu po schodach kazdego dnia, czy po przebiegnięciu pięciomilowego odcinka kilka razy w miesiacu. Odnies sie do swego poziomu energii i staraj sie uzyskac czytelne poczucie tego, jak zmienia sie twoja kondycja podczas wykonywania cwiczen z tej ksiazki w czasie najblizszych paru dni. W tym przypadku przyporzadkowana liczba na skali jest bardzo subiektywna i powinna odzwierciedlac twoja ocene wlasnej kondycji i wydolności (zdolność do łapania oddechu).

DATA: _____

Wyznacz swoje punkty startowe

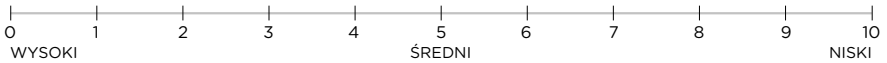
1. Poziom stresu:



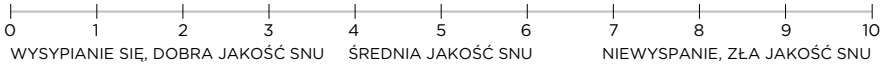
2. Poziom bólu:



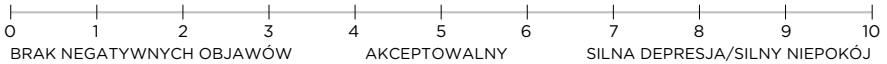
3. Poziom energii:



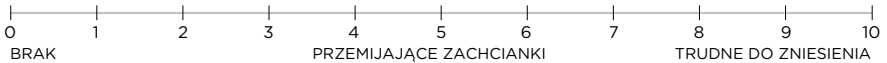
4. Sen:



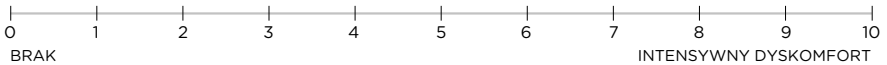
5. Nastrój (niepokój lub depresja):



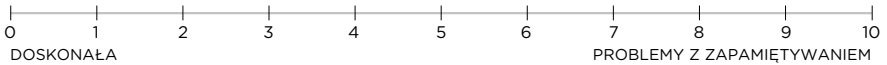
6. Głód i zachcianki:



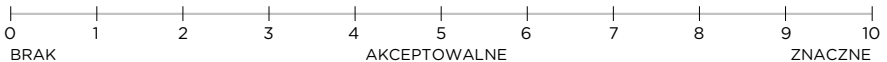
7. Sztywność/dyskomfort karku i ramion:



8. Jasność myślenia i pamięć:



9: Problemy trawienne (zaparcia, zespół jelita drażliwego, refluks itp.):



10: Kondycja (subiektywna ocena własna):



Dr Belisa Vranich – psycholog kliniczny i wiodąca ekspertka w zakresie zdrowia psychicznego i sprawności fizycznej. Stała gość w programach CNN, Fox News, Today Show czy Good Morning America. Była redaktorem działu ds. zdrowia i seksu w męskim wydaniu magazynu *Fitness* oraz ekspertem *Men's Health* i *Shape*. Pełniła funkcję dyrektora edukacji publicznej w Mental Health Association w Nowym Jorku, wykładała na Uniwersytecie Nowojorskim.

Czy wiesz, że lekarze wykazali, iż większość ludzi oddycha nieprawidłowo? Czy Ty również?

Nieprawidłowe oddychanie prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych takich jak:

- wysokie ciśnienie krwi,
- obniżenie odporności,
- refluks i problemy z pracą jelit,
- bóle głowy i pleców,
- bezsenność,
- stres i lęk,
- spadek energii,
- przyspieszone starzenie się organizmu.

Dzięki temu bestsellerowemu poradnikowi poznasz wyjątkowo proste zalecenia oraz ćwiczenia, które wyrobią w Tobie nawyk prawidłowego oddychania. Zrozumiesz w jaki sposób styl życia oddziałuje na oddech oraz jak na niedotlenienie organizmu wpływa syndrom SMS-owej szyi czy zachowanie niewłaściwej pozycji siedzącej np. w miejscu pracy.

Jasna, prosta, mocna – w swojej nowej książce dr Belisa pokazuje, dlaczego wszystko zaczyna się od oddechu i jak go poprawić dla zdrowia psychicznego i fizycznego, energii i maksymalnej wydajności. Jej pomysły i techniki są rewelacyjne!

– Jason Fine, redaktor naczelny *Rolling Stone*

Weź głęboki oddech!

Patroni:

