

DAN BRULÉ

Opanuj ODDECH



Mistrzowska droga do sukcesu
w życiu, miłości i nie tylko

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Rekomendacje dla książki *Opanuj oddech*

„To książka potrzebna, a nawet niezbędna w dzisiejszym pełnym wyzwaniach świecie. Dan Brulé jest prawdziwym mistrzem i niezwykle inspirującym człowiekiem. *Opanuj oddech* jest niczym lekarstwo, które nie tylko pozwoli ci osiągnąć optymalne zdrowie, ale też poszerzy twoją świadomość”.

— MARK DIVINE, emerytowany komandos, założyciel/prezes SEALfit oraz autor bestsellerów *New York Timesa: Instynkt Wojownika* oraz *Unbeatable Mind*.

„Najnowsza książka Dana Brulé jest fascynującym i praktycznym podręcznikiem poświęconym tak błażej z pozoru czynności, jaką jest oddychanie. Dzięki tej publikacji dowiadujemy się, jak właściwy oddech może wpływać na naszą kreatywność, witalność i zdrowie”.

— BARNET BAIN, autor książki *The Book of Doing and Being* oraz producent filmu *Między niebem a ziemią*.

„Doskonała treść i forma. Byłbym bardzo szczęśliwy, gdyby wszyscy moi uczniowie i współpracownicy w równym stopniu co Dan przyczyniali się do oświecenia i ewolucji ludzkości poprzez praktykę oddechową”.

— LEONARD ORR, założyciel Rebirth International

„Dan Brulé w wyjątkowo praktyczny sposób łączy fizjologię oddychania, psychologię oraz duchowość, co sprawia, że niemal każdy może zastosować jego metody w celu wzmocnienia swego zdrowia i wydolności. Jego styl pisarski jest rzeczowy, zrozumiały, przyjazny czytelnikowi, a nawet ekscytujący. Ta książka to lektura obowiązkowa nie tylko dla praktyków oddechu, osób związanych z opieką zdrowotną czy fanów jogi i medytacji, ale też właściwie dla każdego, kto uważa, że oddychanie powinno stać się czymś bardzo ważnym w jego życiu!”

— DR PETER M. LITCHFIELD, przewodniczący zarządu Graduate School of Behavioral Health Sciences

„*Opanuj oddech* to dar niezwykle potrzebny całej ludzkości! Przypomina nam o znaczeniu i wartości Świadomego Oddychania oraz o tym, jak bardzo wpływa ono na jakość i głębię naszego życia”.

— JUDITH KRAVITZ, założycielka i prezes Transformational Breath® Foundation oraz autorka książki *Breath Deep Laugh Loudly*

W książce *Opanuj oddech* Dan Brulé wyjaśnia nam, zgodnie z tytułem, znaczenie oddychania. Oddech jest podstawową czynnością życiową, dlatego więc nie zacząć wykonywać jej poprawnie? I właśnie tego uczy nas autor w swojej publikacji: jak oddychać w sposób, który pozwoli nam żyć w pełni zdrowia i celebrować każdy kolejny, cudowny łyk powietrza”.

— DAVID RIKLAN, założyciel SelfGrowth.com

„*Opanuj oddech* to niezrównane kompendium wiedzy o rewolucyjnych metodach leczenia i rozwoju bazujących na Świadomym Oddychaniu – technikach, które Dan Brulé zgłębiał przez wiele lat swojej praktyki... Przede wszystkim książka ta może stać się dla czytelnika źródłem inspiracji do zaadaptowania tych afirmujących życie praktyk oraz natchnąć go wiarą, że wszystko, czego potrzebuje do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju i samoakceptacji, to oddychanie”.

— DR JIM MORNINGSTAR, prezes Transformations Breathwork Training Program i autor książek *Rebirthing, oddech światła i miłości* oraz *The Complete Breath*

„Jestem sceptycznie nastawiony niemal do wszystkiego. Trenowałem z komandosami, pomogłem zawodnikowi NFL dostać się do drużyny, brałem udział w wyścigach motocyklowych... wszystkie te aktywności były wysoce stresogenne. Co w takich przypadkach się sprawdza? Trening. Odżywianie. Sen. To się sprawdza. A później poznałem Dana Brulé i jego praktykę oddechową. Dla mnie *ta* technologia to czwarty filar sukcesu. Po jej zastosowaniu wydolność organizmu znacznie wzrasta i dlatego jestem jej gorącym orędownikiem”.

— OREN KLAFF, założyciel Intersection Capital i autor książki *Załatw to! Jak dotrzeć do trudnego rozmówcy*

„Uwielbiam sposób, w jaki Dan subtelnie wprowadza nas w świat świadomego oddechu poprzez trzy kluczowe elementy: świadomość, relaksację i oddychanie. Jego wezwania »Obudź

się!«, »Odpuść!« i »Przejmij kontrolę« tak naprawdę stanowią podstawę wszelkiej przyswajanej przez nas wiedzy, jednak w tej publikacji jest to podane w wyjątkowo zrozumiałym i bezpośrednim sposób”.

— DR DAVID O’HARE, autor książki *Heart Coherence 365*

„Czytając tę książkę, będącą ukoronowaniem życiowej drogi Dana, zostajemy niczym strumień świeżego powietrza wciągnięci i wprowadzeni na zupełnie nowy poziom świadomości, w którym możemy dostrzec, że nawet w najkrótszych chwilach naszej codzienności poprzez Świadome Oddychanie jesteśmy w stanie wpływać na to, czego doświadczamy. Następnie jak powietrze wypuszczane z płuc zostajemy uwolnieni w przestrzeń wolną od starych nawyków i ograniczeń, wyposażeni w mądrość będącą połączeniem pradawnych tradycji i nowoczesnej nauki, ze świadomością tego, że możliwe jest uzdrowienie siebie i innych jedynie mocą naszego oddechu”.

— DR PATRICIA GERBARG, adiunkt kliniczny Instytutu Psychiatrii New York Medical College oraz współautorka książki *The Healing Power of the Breath*

„Większość z nas tak naprawdę nie docenia wartości oddechu, dopóki coś nie zakłóci jego funkcjonowania. W książce *Opanuj oddech* Dan dzieli się z czytelnikami swoją mądrością oraz życiowymi doświadczeniami i robi to w sposób, który jest łatwy przyswajalny i praktyczny, a jednocześnie uświadamia nas o magicznych właściwościach oddechu. Dzięki swojej pasji i doskonałej znajomości tematu udaje mu się tchnąć życie w tak

zwykłą na pozór czynność, jaką jest oddychanie. Proponuje nam nawiązanie świadomej relacji z naszym oddechem, dzięki czemu będziemy mogli zoptymalizować niemal każdy aspekt naszego życia. To wspaniały dar!”

— DR ELA MANGA, autorka książki *My Energy Codes*
oraz dyrektor Woodlands Spa and Center for Conscious Living RPA

„*Opanuj oddech* to nie tylko poradnik opisujący sposoby na wzmocnienie fizycznego, emocjonalnego i psychicznego zdrowia oraz ogólnej wydolności organizmu, ale też książka, dzięki której poszerzysz swoją świadomość”.

— JEAN-LOUIS PORTALES, twórca O2Chair

Opanuj
ODDECH

DAN BRULÉ

Opanuj ODDECH



Mistrzowska droga do sukcesu
w życiu, miłości i nie tylko

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-967-0

Tytuł oryginału: *Just breathe: mastering breathwork for success in life, love, business, and beyond*

Copyright © 2017 by Daniel Brulé
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof
in any form whatsoever. For information, address Atria Books Subsidiary Rights Department,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.
First Enliven Books/Atria Paperback edition February 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

Pauline Pearl,
z wyrazami miłości i wdzięczności

Spis treści

<i>Przedmowa Tony'ego Robbinsa</i>	15
<i>Wstęp: Życiodajny oddech</i>	19
1. MOC ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA	25
Czym <i>jest</i> praktyka oddechowa?	28
Świadomość Oddechu: jestem oddechem	33
Świadome Oddychanie: oddycham	35
Trzy konwergencje praktyki oddechowej	38
2. KSZTAŁTOWANIE CIAŁA POPRZEZ ODDECH	43
Jak praktyka oddechowa wpływa na twoje ciało	56
Praca serca a długowieczność	60
Iceman: wzrost energii i odporności	68
Superczłowiek: wstrzymywanie oddechu a PTSD	71
Metoda Butejki: astma, alergie i inne schorzenia	82
Oczyszczanie organizmu za pomocą oddychania	86
Twój nos wie!	88
Ziewaj i bądź zdrow	89

Codzienne oddychanie	100
3. KSZTAŁTOWANIE UMYŚŁU POPRZEZ ODDECH	113
Porzucenie ograniczeń	117
Wydychanie stresu	123
Praktyka oddechowa w świecie wojownika	130
Pobudzenie kreatywności	148
Codzienne oddychanie	154
4. KSZTAŁTOWANIE DUCHA POPRZEZ ODDECH	157
Pogłębienie praktyki Świadomości Oddechu	163
Duchowe oddychanie	166
Oddychanie z Ramem Dassem	178
Przebudzenie intuicji	184
Duchowa energia w praktyce oddechowej	187
Wymiar miłości	195
Codzienne oddychanie	199
5. OSIĄGANIE SUKCESÓW W ŻYCIU, MIŁOŚCI	
I BIZNESIE POPRZEZ ODDECH	205
Oddech jako instrument w Symfonii Życia	210
Klucz do ostatecznej transformacji	214
Zasady dobrego życia	215
6. MISTRZOSTWO ODDECHOWE W 21 DNI	219
<i>Postowie</i>	261
<i>Podziękowania</i>	267
<i>Warto odwiedzić</i>	269
<i>Przypisy</i>	271

Przedmowa

TONY ROBBINS

Całe swoje życie poświęciłem pomaganiu innym w osiągnięciu pełni ich potencjału i poprawie jakości ich życia. Kiedy zaś sam spotykam kogoś, kto pokazuje mi nowy sposób na zwiększenie moich własnych możliwości, czuję się zobowiązany, by o tym opowiedzieć.

Tak właśnie było z Danem Brulé, mistrzem praktyki oddechowej, docierającym ze swoim programem Mistrzostwa Oddechowego do najdalszych zakątków globu. Wskazówki Dana pozwalają nam zmaksymalizować naszą wydolność, zmniejszyć stres, wzmocnić długowieczność, zoptymalizować zdrowie i ostatecznie zmienić całe nasze życie. Jest nazywany „Bruceem Lee oddychania”, ponieważ podobnie jak ten wybitny mistrz sztuk walki, Dan potrafił połączyć najlepsze aspekty wielu różnych szkół i technik oddechowych, posiadał niezwykle umiejętności, które przekuł w prawdziwy kunszt, a także zawsze był (i jest nadal) niezwykle oddany sztuce i nauce oddychania. Z jego wiedzy

skorzystało dziesiątki tysięcy osób z całego świata – biznesmeni, komandosi, sportowcy, pracownicy służby zdrowia i zwykli ludzie – wszyscy, którzy chcieli w jakiś sposób zwiększyć swój potencjał i wzmocnić zdrowie. Dan zna techniki oddechowe stosowane przez starożytnych joginów i oświeconych mistyków, najlepszych sportowców, najsłynniejszych wojowników i wybitnych uczonych. Co więcej, wie, które z tych technik są najskuteczniejsze.

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że 70 procent toksyn krążących wewnątrz twego ciała jest z niego wydalane poprzez płuca? Mimo to badania wykazują, że w coraz mniejszym stopniu korzystamy z możliwości tego narządu. Pomyśl o tym: jaka jest nasza reakcja oddechowa w chwilach stresu? Nasz oddech jest głęboki czy płytki? Kiedy zaczynamy nadmiernie wstrzymywać oddech – wyobraź sobie tylko, jaki to ma wpływ na nasze ciała i umysły! A dodatkowo marnotrawimy w ten sposób jedno z naszych naturalnych bogactw – powietrze!

Nie odrzucajmy mocy oddechu. Bądźmy jej świadomi. Kontrolując swój oddech, kontrolujemy swoje myśli, energię i całe ciało.

Ludzie często mnie pytają: „W czym tkwi tajemnica sukcesu? Jak można uzyskać trwałą zmianę?”. Odpowiadam, że tym sekretem jest praktyka – trening, który czyni mistrza. Osiągnięcie mistrzostwa w dowolnej dziedzinie wymaga wytrwałości, zaangażowania i skupienia. I właśnie to znajdziesz w tej książce: dynamiczne narzędzia, techniki i ćwiczenia, które mogą ci pomóc w poprawie jakości twego życia.

Trzeba być zaangażowanym na 110 procent, aby osiągnąć podobny poziom Mistrzostwa Oddechowego, jaki Dan uzyskał w wyniku dziesiątek lat badań i praktyki. *Opanuj oddech* to jego

PRZEDMOWA

najbardziej kompletne dzieło, spuścizna i przesłanie mówiące o tym, że kiedy uda nam się skupić na oddechu i wydobyć jego prawdziwą moc, będziemy mogli dowolnie kierować naszym życiem i śmiało mierzyć się z niespodziankami, jakie szykuje dla nas los. Ta książka pokaże ci, jak tego dokonać. Jeżeli myślisz o prawdziwej, trwałej zmianie, daj sobie szansę i z pomocą tej publikacji przejmij kontrolę nad swoim oddechem.

— Tony Robbins, 2016

Jak praktyka oddechowa wpływa na twoje ciało

Jak możemy lepiej zrozumieć procesy zachodzące w naszym ciele, kiedy kontrolujemy nasz oddech? Powinniśmy zacząć od autonomicznego układu nerwowego, który zawiaduje wszystkimi automatycznymi funkcjami organizmu. Odpowiada również za nasze reakcje stresowe. Autonomiczny układ nerwowy dzieli się na dwie części: układ współczulny, czyli sympatyczny (SNS), oraz układ przywspółczulny, czyli parasympatyczny (PNS). Układ współczulny aktywuje się, kiedy jesteśmy poddani stresowi lub zmagamy się z trudnościami, ale też kiedy mobilizujemy się, by osiągnąć swój cel albo uniknąć zagrożenia.

Kiedy stresor znika, nasz układ współczulny również powinien się wyciszać, za to uaktywnia się jego przeciwwaga, układ przywspółczulny, który ma za zadanie przeciwdziałać efektem reakcji „uciekaj lub walcz”. Na przykład układ współczulny powoduje przyspieszenie oddechu i pracy serca, a układ przywspółczulny zwalnia to tempo i uruchamia naturalną funkcję „odpoczywaj, traw pokarm i odbuduj swój potencjał”. Układ przywspółczulny odnawia zasoby energii i zmniejsza stany zapalne.

Jednak często mamy do czynienia z sytuacją, kiedy układ współczulny pozostaje aktywny zbyt długo, a z kolei układ przywspółczulny wykazuje niedoczynność; jest to szczególnie charakterystyczne dla ludzi cierpiących na choroby przewlekłe lub dotkniętych traumą. Osoby takie są przewrażliwione, trudno im się opanować i zrelaksować; czują się niepewne i wykazują postawę defensywną. W jaki sposób oddech może przywrócić ich wewnętrzną równowagę?

Dr Richard P. Brown, adiunkt kliniczny Instytutu Psychiatrii Uniwersytetu Columbia, przez ostatnie 50 lat zgłębiał różnego rodzaju techniki oddechowe, początkowo jako adept sztuk walki, medytacji zen i aikido (osiągnął 4 dan), a następnie jako nauczyciel jogi, qigong i medytacji. Dr Patricia Gerbarg, absolwentka Harvard Medical School oraz Boston Psychoanalytic Society and Institute oraz adiunkt kliniczny Instytutu Psychiatrii New York Medical College, zainteresowała się neuropsychologią praktyk oddechowych już 15 lat temu. Tych dwoje naukowców wspólnie podjęło prace badawcze nad wpływem poszczególnych praktyk oddechowych na zmniejszenie aktywności SNS oraz pobudzenie PNS. Informacje o ich badaniach i publikacjach znajdziesz na stronie internetowej www.breath-body-mind.com¹.

Istotnym elementem ich badań okazała się praca profesora neuroanatomii, dr. Stephena Porges, szanowanego naukowca z Kinsey Institute Uniwersytetu Indiana w Bloomington. Dr Porges opracował teorię poliwalną na bazie swojego odkrycia o trzech wykształconych na drodze ewolucji układach neuronalnych naszego autonomicznego układu nerwowego, które pomagają nam zmagać się z życiowymi trudnościami².

Większość ścieżek PNS przebiega dwoma dużymi nerwami: nerwami błędnymi, wychodzącymi z pnia mózgu po obu jego stronach i docierającymi do wszystkich narządów organizmu. Około 20 procent tych neuronowych ścieżek zarezerwowane jest na informacje przesyłane z mózgu do organów (drogi eferentne). Pozostałe 80 procent przesyła informacje od ciała do mózgu (drogi aferentne) – w każdej milisekundzie mózg otrzymuje miliony impulsów mówiących o procesach zachodzących wewnątrz organizmu. Postrzeganie tych wewnętrznych informacji nazywamy neuropercepcją.

Dr Brown i dr Gerbarg wykorzystali odkrycia dr. Porgesa w swojej pracy nad zrozumieniem fenomenu praktyk oddechowych. Ich badania opisują miliony receptorów układu oddechowego: chemoreceptorów, baroreceptorów i mechanoreceptorów. Każdy oddech aktywuje mechanoreceptory znajdujące się w ściankach milionów pęcherzyków płucnych (wypełnionych powietrzem woreczków znajdujących się w płucach). Badania wykazały, że wraz ze zmianą rytmu oddychania zmienia się neuronowa informacja przekazywana z płuc do mózgu.

Gdzie, wewnątrz mózgu, dociera ta informacja i co powoduje? Doktorom Brownowi i Gerbarg poprzez elektroniczną stymulację nerwu błędnego, techniki neuroobrazowania i próby kliniczne udało się zebrać dość dowodów potwierdzających ich teorię, że informacja ta dociera do tych ośrodków w mózgu, które są odpowiedzialne za nasze emocje, percepcję, opinie, myśli oraz zachowanie. Poparli tym samym obserwacje dr. Porgesa i dr. Sue Carter, dyrektorki Kinsey Institute oraz profesorki biologii na Uniwersytecie Indiana w Bloomington, których wspólne badania wskazywały na to, że aktywność układu przywspółczulnego ma znaczący wpływ na naszą zdolność do zaufania, miłości, tworzenia więzi i wchodzenia w głęboką zażyłość, komunikacji emocjonalnej i empatii. Według dr. Gerbarg, „Oddech ma tak duży wpływ na nasze myśli i uczucia, że możemy postrzegać go jako swoisty portal, przez który, za pomocą naszego układu nerwowego, przesyłamy informacje pozwalające uspokoić nasz umysł, porzucić defensywną postawę i wyzwolić poczucie bezpieczeństwa, bliskości i miłości”³.

Dr Brown i dr Gerbarg na podstawie swoich badań osób dotkniętych poważnymi stanami lękowymi, depresją oraz zespołem stresu pourazowego (PTSD), w tym ocalałych z katastrof, opracowali technikę Świadomego Oddychania, którą nazwali

„spójnym oddechem”: polega ona na spokojnym oddychaniu przez nos w wyznaczanym przez dźwięk dzwonka tempie od czterech i pół do sześciu oddechów na minutę. Do tego dochodzą techniki komplementarne, które mają wzmocnić i zrównoważyć SNS i PNS⁴.

Dr Brown i dr Gerberg, wraz ze swoimi współpracownikami, sformułowali i przetestowali teorie dotyczące sposobów, w jakim oddychanie może być wykorzystane do niwelowania efektów stresu, stanów lękowych, depresji i PTSD, a także wynikających ze stresu problemów zdrowotnych takich jak choroba zapalna jelit. Do książki *Healing Power of Breath* ich autorstwa dołączona jest płyta CD, która pomaga we wdrożeniu tych technik oddechowych⁵.

Przyśpieszając bądź spowalniając nasz oddech, aktywujemy reakcje układu współczulnego lub przywspółczulnego. (Każdy sposób oddychania, nie tylko „przeponowy”, wpływa na funkcjonowanie nerwów błędnych). Za pomocą kontrolowania swojego oddechu możemy świadomie wpływać na nasz mózg oraz autonomiczny układ nerwowy i dosłownie modyfikować psychofizyczny status naszego organizmu. Gdy **zmieniamy wzorzec sposobu oddychania, zmieniamy też wzorzec informacji docierających do naszego mózgu**. Innymi słowy, to, jak często, jak szybko i jak bardzo wypełniamy swoje płuca powietrzem, bezpośrednio wpływa na to, jak funkcjonuje nasz mózg.

Oddychanie dotyka każdego narządu, organu i funkcji organizmu. Każdy fizjologiczny, psychologiczny i emocjonalny stan ma przypisany do siebie odpowiedni wzorzec oddychania. Jeśli zmieniamy jedno, zmienia się również i drugie. Dlatego też techniki Świadomego Oddychania mogą potencjalnie wpływać na zmianę jakości twojego życia na każdym jego poziomie i jest to możliwe do osiągnięcia niemal z dnia na dzień.

Gdy skupiamy się na jakimś wyzwaniu, kiedy nasz umysł jest przeciążony, kiedy martwimy się o dzieci, edukację, pieniądze czy naszych starzejących się rodziców, funkcjonujemy w strefie współczulnej. Nasze ciała wytwarzają wówczas więcej wolnych rodników i nie potrafimy się zrelaksować. Często w takich sytuacjach mamy również skłonność do podejmowania pochopnych decyzji, bywamy przewrażliwieni i brakuje nam luzu, elastyczności oraz kreatywności.

Świadome Oddychanie może temu przeciwdziałać i przywrócić nas do stanu równowagi. Praktyka oddechowa może być potężną i naturalną alternatywą czy dopełnieniem metod radzenia sobie ze stresem pourazowym, zaburzeniami lękowymi i wieloma innymi schorzeniami.

Praca serca a długowieczność

Świadome Oddychanie może zwiększyć parametr zmienności rytmu serca, co przekłada się na poprawę wielu różnych dysfunkcji, takich jak stres, stany lękowe, choroby sercowo-naczyniowe, zmęczenie, otyłość, depresja czy starzenie zewnętrzne.

Dr David O'Hare jest lekarzem ogólnym od ponad trzydziestu lat. Dyplom medycyny uzyskał na Uniwersytecie Marsylijskim, a także ukończył podyplomowe studia na kierunku terapii kognitywnych i behawioralnych. Od 1977 roku pracuje nad badaniem związków pomiędzy zmiennością rytmu serca a oddychaniem.

Parametr zmienności rytmu serca (HRV) odnosi się do naturalnych reakcji serca, podczas których dochodzi do przyspiesze-

nia lub spowolnienia jego pracy pod wpływem oddechu. Wysoki parametr HRV świadczy o zdrowej kondycji serca i jest wskaźnikiem ogólnego dobrostanu organizmu. Dzięki pracy dr. O'Hare i wielu innych naukowców, którzy zajmują się badaniem tego fenomenu, wiemy o nim coraz więcej.

Jogini, taoistyczni mnisi i im podobni znani są ze swojej zdolności do kontrolowania tak zwanych bezwiednych procesów fizjologicznych: rytmu pracy serca, stanów mózgu, itd. Dr O'Hare uczy bardzo prostej i specyficznej praktyki oddechowej, dzięki której każdy może uzyskać większą kontrolę nad swoim zdrowiem i zacząć rozwijać zdolności tego typu. Tytuł jego książki *Heart Coherence 365* (Koherencja serca 365) odnosi się zarówno do samej metody, jak i korzyści płynących z jej stosowania.

Dr O'Hare wyjaśnia: „Kiedy robimy wdech, praca serca przyspiesza. Mechanizm tego procesu jest złożony; z grubsza polega on na blokowaniu (hamowaniu) funkcjonowania przywspółczulnego układu nerwowego. To tak, jakbyśmy zjeżdżając autem w dół zjechała, zdjęli nogę z pedału hamulca; samochód przyspieszy. Kiedy robimy wydech, praca serca zwalnia, czyli ponownie naciskamy hamulec i auto zjeżdża coraz wolniej”⁶.

Dzięki oddychaniu możemy zhakować nasz mózg i układ nerwowy!

Wysoki parametr HRV łączy się z długowiecznością i jest odwrotnie proporcjonalny do poziomu stresu. Im bardziej zestresowany jesteś, tym mniej twoje serce przyspiesza i zwalnia podczas oddychania. Im mniej stresu odczuwasz, tym większy zakres widma HRV na wykresie analizy spektralnej. Kiedy osiągasz stan przepływu, parametr HRV osiąga najwyższe rejestry i staje się optymalny.

Wiele różnych czynników wpływa na ograniczenie HRV: procesy starzenia, choroby przewlekłe takie jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, choroby nowotworowe, otyłość, stres, stany lękowe, depresja, palenie papierosów, bezsenność czy brak ćwiczeń fizycznych.

Rytm pracy serca zwykle mierzymy w liczbie uderzeń na minutę i zakładamy, że regularny, miarowy rytm jest najlepszy. Prawda jest taka, że ten powtarzalny rytm jest ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujemy! Mierząc rytm pracy serca w milisekundach, można zauważyć, że czas pomiędzy dwoma uderzeniami serca nigdy nie będzie taki sam.

Wyobraźmy sobie tenisistę oczekującego na serw przeciwnika. Nie stoi nieruchomo ani nie wykonuje przewidywalnych czy mechanicznych ruchów. Zamiast tego ciągle podskakuje, zmienia pozycje, przenosi nieregularnie ciężar ciała to na jedną, to na drugą nogę. W ten sposób podtrzymuje stan gotowości i może odpowiedzieć na piłkę przeciwnika niezależnie od tego, w którą strefę kortu zostanie zagrana.

Zdrowe serce zawsze dostosowuje się do zewnętrznych i wewnętrznych warunków. Rytm pracy zdrowego serca nie jest regularny! Jest elastyczny, responsywny, adaptujący się do otoczenia. Jest żywy. Zatem nie przejmuj się i nie denerwuj, jeżeli zauważysz, że twoje serce przyśpiesza lub zwalnia. Robi to po to, by jak najlepiej ci służyć.

Powolne oddychanie zwiększa HRV, wspiera pracę serca i podnosi odporność na stres. Najlepiej sprawdza się technika sześciu oddechów na minutę. Już po pięciu minutach takiego oddychania powstaje interesujące zjawisko nazywane „rezonansem serca”.

Koherencja serca to ciągła zmienność rytmu pracy serca. Towarzyszy jej dobry, pozytywny nastrój – stan wewnętrznej

równowagi i wycentrowania – pełna świadomość połączona z relaksacją, poczucie pobudzenia połączonego ze spokojem. Istnieje wiele sposobów na wytworzenie koherencji serca. Mamy metody poznawcze, takie jak na przykład wizualizacje; praktyki takie jak tai chi, joga, regularne ćwiczenia fizyczne czy medytacja również pomagają osiągnąć ten stan. Kiedy wyobrażamy sobie lub przypominamy przyjemne lub wspaniałe wydarzenie, serce zaczyna synchronizować się z naszym oddechem – czyli powstaje koherencja serca.

Możemy ją także osiągnąć za pomocą metod emocjonalnych, czyli na przykład w sytuacji, kiedy generujemy w sobie takie uczucia, jak miłość, współczucie, życzliwość i wdzięczność. Wreszcie możemy sięgnąć po metody ewokacyjne, takie jak powtarzanie afirmacji, deklaracji, pozytywnie nacechowanych stwierdzeń, modlitw, mantr, itp.

Jednak najszybszą i najbardziej efektywną metodą osiągnięcia koherencji serca jest Świadome Oddychanie. Koherencja serca utrzymuje się na najwyższym poziomie, kiedy uzyskujemy oddech o częstotliwości rezonowania z sercem na poziomie od czterech do sześciu i pół cykli oddechowych na minutę. Innymi słowy, kiedy oddychamy w tempie od czterech do sześciu i pół oddechów na minutę, aktywujemy koherencję serca.

Badania wykazują widoczne korzyści już po pięciu minutach oddychania w tempie sześciu oddechów na minutę, po trzy razy dziennie. Dzięki temu możemy zmniejszyć nasz rytm pracy serca, ciśnienie krwi i poziom kortyzolu (hormonu stresu) o 20 procent!

Sześć oddechów na minutę oznacza, że na każdy wdech i wydech przeznaczamy po pięć sekund. Gdy oddychamy w ten sposób, nasz układ nerwowy zaczyna lepiej funkcjonować i bardzo pozytywnie wpływamy na fizjologię naszego organizmu. Wśród

korzyści wymienić można redukcję poziomu kortyzolu, a zwiększenie poziomów oksytocyny, dopaminy i serotoniny, a także wzrost mózgowych fal alfa. Wszystkie te efekty są możliwe do uzyskania w zaledwie pięć minut i mogą się utrzymać do czterech godzin, a nawet dłużej. Nieźle, jak na pięć minut stosowania prostej techniki oddechowej.

Jednak jest jeden haczyk: praktyka oddechowa będzie efektywna jedynie wtedy, kiedy stanie się codziennym rytuałem, takim jak szczotkowanie zębów czy kąpiel. Tylko w ten sposób możemy czerpać wyżej wymienione korzyści w sposób ciągły i trwały, poprawiać kondycję i wydolność naszego organizmu, nie wspominając już o tym, że nasze serce stanie się zdrowsze, a życie – dłuższe.

Po siedmiu do dziesięciu dniach takiej praktyki powinieneś dostrzec pierwsze efekty, które utrzymają się nawet do kilku tygodni po przerwaniu ćwiczeń. Ale dlaczego miałbyś je przerywać? Korzyści będą coraz większe, jeżeli ta praktyka stanie się twoim stałym punktem dnia. Dlaczego więc nie zacząć ćwiczyć już dziś?



TERAZ ODDYCHAJ:

ĆWICZENIA NA POPRAWĘ ZMIENNOŚCI RYTMU SERCA

- Trzy razy dziennie
- Sześć oddechów na minutę
- Przez pięć minut

Niech każdy wdech i każdy wydech trwa po pięć sekund. Pomiędzy każdym wdechem a wydechem na-

stępuje niedostrzegalna pauza. W ten sposób powstaje koherencja serca i rezonans serca (Patrz str. 67 *Zmienność rytmu serca w skrócie*).

Siedz prosto i pewnie, ale pozostań zrelaksowany i rozluźniony. Będzie ci łatwiej oddychać w pełni i swobodnie oraz osiągnąć koherencję serca, kiedy będziesz siedział lub stał prosto.

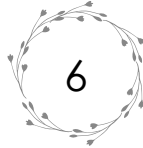
Przed każdą sesją świadomie ustal swoje intencje. Wyraż je jako afirmacje, twierdzenie, zawołanie lub modlitwę. Na przykład: „Wzmocnię swój potencjał przetrwania i rozwoju, co pozwoli mi dożyć 105 lat!”, lub „Każdy świadomy oddech czyni mnie silniejszym, zdrowszym i pełnym życia!”.

Przez pięć sekund wdychaj powietrze: przez nos, skupiając się na skierowaniu powietrza do brzucha. (Jeżeli lepiej się czujesz oddychając ustami, możesz to robić).

Przez pięć sekund wydychaj powietrze: przez nos lub przez ściągnięte usta, tak jakbyś dmuchał przez słomkę, uzyskując świszczący dźwięk: śśśśś. Niektórzy ludzie mruczą podczas wydechu. Jest to jak najbardziej poprawne. Oddychaj tak, jak ci wygodnie.

Podczas ćwiczenia bądź świadom każdego kolejnego oddechu. Skup się na nim całkowicie. Nie masz o nim myśleć, ale masz go poczuć. W ten sposób aktywujemy podświadomą część układu nerwowego i przejmujemy kontrolę nad tak zwanymi mimowolnymi funkcjami organizmu.

Pierwszą pięciominutową sesję ćwiczeń zrób zaraz po przebudzeniu, zanim podejmiesz jakąkolwiek inną aktywność (może poza skorzystaniem z toalety). Zrób to ćwiczenie, zanim napijesz się kawy czy zjesz śniadanie. To najważniejsza sesja w ciągu dnia. Potraktuj ją priorytetowo.



Mistrzostwo Oddechowe w 21 dni

Zapraszam cię w trzytygodniową podróż, podczas której poznasz moc i potencjał praktyki oddechowej. Każdego dnia nauczę cię innego ćwiczenia, techniki lub medytacji. Opracowałem ten kurs w taki sposób, aby stanowił solidną podbudowę oraz wyposażył cię w wiedzę i umiejętności, dzięki którym nauczysz się posługiwać własnym oddechem jako narzędziem do poprawy zdrowia, rozwoju i transformacji ciała, umysłu i ducha.

Postaraj się utrzymać co najmniej minimalny reżim treningowy: $10 + 10 + (10 \times 2)$. Oznacza to wykonywanie ćwiczeń przez dziesięć minut rano, dziesięć minut wieczorem oraz dziesięć razy po dwie minuty w ciągu dnia. Większość osób nie ma problemu z wygospodarowaniem tych dziesięciu minut na wykonanie porannych i wieczornych ćwiczeń. Największym wyzwaniem może być wyrobienie w sobie nawyku robienia przerwy mniej więcej co godzinę na praktykę w ciągu dnia. Jeśli nie uda ci się wykonać zakładanej ilości ćwiczeń, to trudno, ale postaraj się, aby tych

minisesji było możliwie jak najwięcej. Z pewnością, kiedy zobaczysz pierwsze efekty tego reżimu treningowego, zmotywuje cię to do jeszcze intensywniejszej pracy.

Być może będziesz chciał poświęcać więcej czasu na niektóre ćwiczenia, a może nawet, w przypadku tych najbardziej ciekawych, przyjemnych czy stanowiących największe wyzwanie, postanowisz wykonywać je przez kilka dni z rzędu. Jak najbardziej możesz to zrobić. Utrzymuj własne tempo nauki, ale nie pomijaj kolejnych lekcji i nie potraktuj żadnej z nich ulgowo tylko dlatego, że wyda ci się ona szczególnie prosta. Do wszystkich ćwiczeń podchodź z tym samym zaangażowaniem i skupieniem.

Jeżeli zechcesz przyspieszyć swój progres lub pogłębić praktykę, podwój czas porannych i wieczornych ćwiczeń lub oprócz dziesięciu dwuminutowych sesji dziennych wykonaj dodatkowo jedną dziesięcio- lub dwudziestominutową.

Osobom, które nie mogą sobie pozwolić na dziesięć dwuminutowych sesji w ciągu dnia, udostępniam inną opcję – nazwijmy ją planem B – która zakłada ćwiczenia trzy razy dziennie po pięć, dziesięć, piętnaście lub dwadzieścia minut. Jak widzisz, niezbędne minimum to jedynie trzy pięciominutowe sesje w ciągu całego dnia. Nawet jeśli wybierzesz tę opcję, doświadczysz wielu korzyści, ale mam nadzieję, że podejdziesz do treningu bardziej ambitnie – szczególnie jeśli interesuje cię osiągnięcie mistrzostwa oddechowego; albo jeśli chciałbyś wykorzystać oddech do poradzenia sobie z jakimiś fizycznymi, emocjonalnymi lub psychicznymi problemami i wyzwaniami; albo jeżeli twoim celem jest uzyskanie optymalnego zdrowia, najwyższej wydolności czy pełni swego potencjału.

Cokolwiek wybierzesz i zrobisz, pamiętaj o notowaniu swoich postępów w dzienniku praktyki. Zapisuj, jakie ćwiczenie

wykonałeś, jak się czułeś, co się wydarzyło, czego się nauczyłeś lub co zrozumiałeś. Kiedy już zaliczysz cały kurs, wróć do ćwiczeń, które najbardziej ci się podobały, i postaraj się pogłębić ich praktykę. Możesz także wybrać kilka z tych ćwiczeń i stworzyć swój własny program treningowy.

Uwaga: o ile ćwiczenie nie określa tego w sposób jednoznaczny, możesz oddychać przez nos lub przez usta – cokolwiek wyda ci się łatwiejsze, bardziej interesujące i komfortowe. Jeżeli ćwiczenie nie zakłada, że powinieneś oddychać przez nos lub przez usta, wyświadcz sobie przysługę i wypróbuj oba te sposoby oddychania.

Jeszcze jedna uwaga: niektóre bardziej zaawansowane techniki lub praktyki terapeutyczne mogą wymagać, by ćwiczyć je przez godzinę lub dłużej (w jednej nieprzerwanej sesji). Są one specjalnie oznaczone i najlepiej wykonywać je z partnerem lub trenerem oddechu (osobiście lub zdalnie).

Jeżeli chciałbyś skorzystać z mojego wsparcia, zapisz się do mojego Wewnętrznego Kręgu Mistrzostwa Oddechowego. Wszystkie informacje na ten temat znajdziesz na stronie www.breathmastery.com. Najłatwiej odnajdziesz trenera w swojej okolicy, jeśli wyślesz zapytanie na adres mailowy: office@breathmastery.com.

DZIEŃ PIERWSZY: OBSERWACJA ODDECHU

Mistrzostwo Oddechowe rozpoczyna się Świadomością Oddechu. Do tego, by czerpać pełne korzyści z praktyki oddechowej, musisz rozwinąć bardzo świadomą i intymną relację ze swoim oddechem.

Podstawową sprawą w praktyce Świadomości Oddechu jest to, że nie polega ona na oddychaniu. Nie musisz oddychać w za-



Dan Brulé – jest jednym z największych na świecie ekspertów i uznanym pionierem w dziedzinie pracy z oddechem oraz liderem światowego ruchu Duchowego Oddychania. Przeszło 150 tysięcy osób w ponad 60 krajach stosuje jego techniki oddechowe. Wśród nich są mistrzowie olimpijscy, psychoterapeuci i eksperci medycyny, a także mnisi, osoby medytujące, trenerzy personalni, doradcy ds. uzależnień i duszpasterze, life coachowie, dyrektorzy biznesowi.

**Czy wiesz, jak prawidłowo oddychać?
Wykorzystaj to kompendium wiedzy
o rewolucyjnych metodach leczenia oddechem!**

**Kilka prostych ćwiczeń oddechowych, które wykonasz podczas spaceru
czy stojąc w korku, pozwoli ci przywrócić zdrowie i dobre samopoczucie.**

Oddychanie to podstawowa funkcja życiowa. Od niej zależy zdrowie i sprawne funkcjonowanie wszystkich narządów w organizmie. Każdego dnia wykonujesz około 20 tysięcy wdechów i wydechów. Dzięki tej książce dowiesz się, jak sprawić, aby te 20 tysięcy oddechów na dobę zamienił w 20 tysięcy w pełni wykorzystanych okazji do poprawy zdrowia i samopoczucia.

Odkryj podręcznik, który:

- uczy, jak stosować oddech, aby zmniejszyć stres, zwiększyć wydajność i zrównoważyć stan zdrowia;
- opisuje autorską metodę pracy z oddechem – technikę Breath Mastery, która pomogła tysiącom ludzi zmniejszyć niepokój i poprawić zdrowie;
- prezentuje ćwiczenia i korzyści treningu z oddechem;
- pomoże ci oczyścić i uspokoić umysł, zwiększyć wydajność organizmu oraz poradzić sobie z zaburzeniami, takimi jak: chroniczny ból, bezsenność, nadwaga, deficyt uwagi, lęk, depresja itp.

Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie

Patroni:



Porady Fit



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-967-0



9 788381 689670