

Dylan Werner

PRANAJAMA

i inne techniki oddechowe
w jodze



Dla rozładowania stresu, wzmocnienia siły fizycznej,
złagodzenia lęku, lepszej koncentracji i zwiększenia libido

PRANAJAMA

i inne techniki oddechowe
w jodze

Dylan Werner

PRANAJAMA

i inne techniki oddechowe
w jodze



Dla rozładowania stresu, wzmocnienia siły fizycznej,
złagodzenia lęku, lepszej koncentracji i zwiększenia libido

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
ILUSTRACJE: Dylan Werner

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-325-0

Tytuł oryginału: *The Illuminated Breath: Transform Your Physical, Cognitive & Emotional Well-Being
by Harnessing the Science of Ancient Yoga Breath Practices*

Copyright © 2021 Dylan Werner
First published in 2021 by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.,

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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. 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

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie: Odblokowanie potęgi oddechu	13
Gdy filozofia Wschodu spotyka naukę Zachodu	14
Jak korzystać z tej książki.....	17
[SEKCJA 1] Fizjologia oddychania	21
Oddychanie komórkowe	22
Wodorowęglanowy układ buforowy	23
Dwutlenek węgla i efekt Bohra	26
Górne drogi oddechowe	30
Znaczenie tlenu azotu	31
Płuca	33
Pułap tlenowy	37
Mięśnie oddechowe	38
Dane kliniczne a własne parametry	40
Korzyści płynące z niepełnego oddychania	42
Jak uzyskać efekty treningu hipoksyjnego dzięki ćwiczeniom oddechowym	44
Joga a nadmierne oddychanie	46
Jak nauczyć się niepełnego oddechu	49
Postawa ciała a oddychanie	50
[SEKCJA 2] Systemy równowagi	57
Autonomiczny układ nerwowy i teoria poliwalna	58
Zmienność rytmu zatokowego	66

Teoria poliwalgalna i istotna rola poczucia bezpieczeństwa	71
Ćwiczenia oddechowe stymulujące autonomiczny układ nerwowy	72
<i>Nadi</i> : kanały energetyczne	77
<i>Ida Nadi</i>	81
<i>Pingala Nadi</i>	82
<i>Suszumna Nadi</i>	82
<i>Guny</i> : ekspresja energii	83
<i>Sattwa</i> : być	84
<i>Radžas</i> : robić	85
<i>Tamas</i> : mieć	86
Cykl <i>gun</i>	86
<i>Prana vayu</i> : system wzajemnych relacji	90
<i>Prana Vayu</i>	92
<i>Apana Vayu</i>	93
<i>Udana Vayu</i>	94
<i>Vyana Vayu</i>	95
<i>Samana Vayu</i>	96
Wszystkie systemy łącznie	97

[SEKCJA 3] Pranajama: jogiczna praktyka oddechowa 103

<i>Joga</i> : filozofia połączenia	104
Oddech i siła intencji	107
Komponenty oddechu	109
<i>Puraka</i> – wdech	109
<i>Rechaka</i> – wydech	110
<i>Kumbhaka</i> – zatrzymanie	111
Blokady energetyczne – <i>bandhy</i>	114
<i>Mula bandha</i> – blokada korzenia	115

<i>Uddiyana bandha</i> – blokada brzucha	117
<i>Jalandhara bandha</i> – blokada gardła	118
Ćwiczenia <i>pranajamy</i>	118
Kilka uwag dotyczących praktyki <i>pranajamy</i>	119
Oddech trzyczęściowy – <i>dirgha svasam pranajama</i>	120
Oddech zwycięstwa – <i>ujjayi pranajama</i>	124
Oddech równy – <i>sama vritti pranajama</i>	130
Oddech nierównych proporcji – <i>vishama vritti pranajama</i>	135
Oddech świecącej czaszki – <i>kapalabhati pranajama</i>	140
Oddech miecha – <i>bhastrika pranajama</i>	144
Oddech ognia – <i>agni pran pranajama</i>	147
Oddychanie naprzemienne nosem – <i>nadi shodhana</i> <i>pranajama</i>	151
Oddech przerywany – <i>viloma pranajama</i>	156
Oddech pszczoły – <i>bhramari pranajama</i>	165
Oddech chłodzący – <i>sitali i sitkari pranajama</i>	168
Ćwiczenie ognia – <i>agnisar pranajama</i>	171
[Sekcja 4] Sekwencje oddechowe	179
Rozważania na temat sekwencji oddechowych	181
Fala sekwencyjna w praktyce oddechowej	194
Rozgrzewka	196
Nagrzewanie	197
Witalizacja	198
Wyciszenie	200
Podsumowanie	201
[Sekcja 5] Tematyczne sekwencje oddechowe	205
Spokój umysłu	206
Głęboka relaksacja	210
Zastrzyk energii	216
Łagodzenie stresu i lęku	222

Sen	228
Koncentracja i pamięć	236
Kondycja fizyczna	242
Podkręcenie metabolizmu i utrata wagi	251
Libido i podniecenie seksualne	258
Regeneracja po treningu	265
Ku lepszemu	273
Epilog: nauka oddychania	277
O Autorze	283

PRZEDMOWA

Wiele osób twierdzi, że w książce nigdy nie powinno się podawać szczegółów mogących ją datować – czyli elementów, które umieszczają ją w konkretnym obszarze czasowym i mogłyby sprawić, że z biegiem czasu książka ta i jej wartość stałyby się przestarzałe. Jednak na początku roku 2020 wydarzyło się coś zupełnie nieoczekiwanego i katastrofalnego, co w tym przypadku, zupełnie zmienia tę zasadę. Cały świat zalała choroba zwana COVID-19 i podczas gdy w wielu krajach zwykli ludzie, zgodnie z obywatelskim obowiązkiem wycofali się z życia, zamykając się w domach, medycy pognali na pierwszą linię frontu, aby ocalić nasz świat. Wyzwaniem, z którym zetknęli się lekarze i pielęgniarce, była choroba układu oddechowego, która najsilniej atakowała tych, którzy już zmagali się problemami związanymi z oddychaniem. Razem z pacjentami leżącymi pod respiratorami, a także z osobami zdrowymi lub przechodzącymi infekcję bezobjawowo, zakrywając usta i nosy cały świat zmienił swój sposób oddychania.

W takich właśnie okolicznościach Dylan Werner zarywał noce, aby w ciszy i samotności, zamknięty w swym mieszkaniu w centrum Londynu, pisać i ilustrować książkę *Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze*. Gdy zadzwonił do mnie, by powiedzieć, że zdecydował się napisać pracę, o której powiedział: „to śmieszne, ale to będzie o oddechu, a nie o jodze”, nie mogłam powstrzymać uśmiechu, wiedząc, że cokolwiek stworzy, będzie to szczere, filozoficzne, innowacyjne, a przede wszystkim pomocne. Zarówno w tej chwili, jak i przyszłości, bez względu na sytuację – czy to panującą pandemię, czy ogólny dobrobyt – potrzebujemy wskazówek odnośnie do najbardziej fundamentalnej aktywności, którą nieustannie podejmujemy: oddychania. *Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze* zawsze będzie na czasie. W swojej pierwszej książce, Dylan – znany nauczyciel jogi i skromny uczeń – przekonuje nas, że jest odpowiednio przygotowany, by wskazać nam właściwą drogę.

Podczas gdy większość autorów zachowuje często dystans między sobą a tematem, o którym piszą, Dylan całym sercem angażuje się w swój przedmiot badań – zarówno w historię, jak i metody oddychania. W ten sposób zachęca swych

czytelników, by byli równie ciekawi i chętni, by praktykować to, co na pierwszy rzut oka wydaje się banalne. Jeżeli wszyscy oddychamy, to dlaczego powinniśmy się uczyć tego, o czym sądzimy, że świetnie już umiemy? Dylan wyjaśnia tu wszelkie nieporozumienia dotyczące pracy z oddechem i jej rzekomej prostoty. Zagłębia się w anatomię i fizjologię procesu oddychania – pisze o tym, co dzieje się na poziomie biologicznym, a nawet poznawczym na przykład gdy nadmiernie oddychamy lub gdy oddychamy głównie przez usta. W szeregu jasnych, praktycznych przykładów przedstawia argumenty za zrównoważonym, inteligentnym i uzdrawiającym podejściem do życia – sekunda po sekundzie, oddech po oddechu. Przedstawia – nie jako niezależny reporter, lecz jako w pełni zaangażowany praktyk – zarówno współczesne, jak i starożytne metody, ich zastosowania, ich błędne interpretacje i mity na ich temat, a także różne ich modyfikacje i płynące z nich korzyści. Dzięki opisom krok po kroku, wyjaśnieniom tekstowym i wyczerpującym wykresom, Dylan ukazuje, jak można nie tylko dostosować oddech do osiągania konkretnych rezultatów, ale także jak modyfikować lub łączyć sekwencje oddechów w celu uzyskania bardziej spersonalizowanych efektów. Krótko mówiąc, *Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze* nie jest tylko zwykłym podręcznikiem, lecz elastycznym przewodnikiem przeznaczonym dla wyjątkowych, nieszablonowych czytelników.

Przy kilku okazjach rozmawialiśmy z Dylanem o wyzwaniach związanych z ukończeniem książki – o tym, jak ją uformować, jak zgrabnie zakończyć. Podczas jednej z takich rozmów powiedziałam mu o niezwyklej obrazie Rembrandta zatytułowanym „Artysta w pracowni”. Na pierwszym planie widzimy tam wysoką sztalugę, na której spoczywa równie duże płótno. Widać tam jedynie tylną stronę obrazu, a kiedy skierujemy nasz wzrok nieco w lewo, spostrzemy niewielką postać malarza, którego sylwetkę przyćmiewa ogromna praca malarska na pierwszym planie. Gdy pokazałam Dylanowi ten obraz, wyobraziłam sobie, że zdaje on sobie sprawę, jakie ma przed sobą zadanie i widzi puste płótno, które czeka na zamalowanie. Wyobraziłam sobie, że wizualizuje on siebie, jak wspina się na ogromną sztalugę, a potem staje na niej na jednej ręce.

W historii tej nie chodzi o to, by pochwalić autora, gdy tworzy swe pierwsze dzieło. Ma ona podkreślić, że bez względu na ogrom projektu – jeśli będziemy go realizować krok po kroku, ostatecznie z satysfakcją dotrzemy do końca. Jeżeli jednak przystąpimy do niego pełni niepokoju, cały ten proces będzie nas męczył.

W niniejszej książce Dylan uczy nas, że życie jest nadal takie samo. Jeśli skupimy się tylko na przyszłości, na nadchodzących latach, wstrzymując oddech w oczekiwaniu na nie, to pocujemy przytłoczenie ową pustą kartką przed nami.

Ale jeśli każdego dnia będziemy brać jeden wyćwiczony oddech, nie tylko skomponujemy obraz godny podziwu, ale stworzymy tę kompozycję, będąc w stanie doskonałego zdrowia. Nie chodzi tylko o to, by pozostawać przy życiu. Chodzi o to, by żyć w pełni.

Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze Dylana Wenera kieruje naszą uwagę na tę prostą czynność, którą wykonujemy od chwili przyjścia na świat i odkrywa przed nami, jak głęboki wpływ na nasze życie ma owa czynność – czyli oddychanie. W końcu oddech jest najważniejszy.

Dr Kiersten Jakobsen



WPROWADZENIE:

ODBLOKOWANIE POTĘGI ODDECHU

Oddychanie jest jedną z najbardziej naturalnych czynności, jakie wykonujemy. Od pierwszego wdechu po ostatnie tchnienie, całe życie spędzamy w nieustannym cyklu wdechów i wydechów. Jednak niewielu z nas uczy się, jak należy oddychać, dlatego w ogóle oddychamy lub w jaki sposób oddech może wpływać na nas na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej, tudzież jak możemy wykorzystać oddech do pozytywnej transformacji.

Moim pierwszym zetknięciem z jakimkolwiek rodzajem ćwiczeń oddechowych było poznanie *pranajamy* w roku 2009. *Pranajama*, jogiczna praktyka oddychania, istnieje od tysięcy lat, lecz pomimo swej ogromnej spuścizny, zachowało się na jej temat bardzo niewiele danych w formie pisemnej. Większość praktyk przekazywana jest z nauczyciela na ucznia, przez co w naukach tych powstało bardzo wiele odchyień. Jako świeży uczeń słyszałem, jak różni nauczyciele objaśniają tę samą praktykę w różny sposób, stosując odmienne metodologie i przypisują jej szeroki wachlarz korzyści fizycznych i energetycznych.

Gdy postanowiłem sięgnąć do starożytnej literatury w poszukiwaniu odpowiedzi, znalazłem niewiele danych, które mogłyby wyjaśnić szczegóły tych praktyk oraz płynące z nich korzyści. Wszystko co czytałem, miało zazwyczaj charakter mistyczny i nie zawierało żadnych treści tłumaczących korzyści tej

praktyki w oparciu o fizjologię. Kiedy sięgnąłem po bardziej współczesne badania nad *pranajamą*, nie znalazłem w nich zbyt wiele konkretnych dowodów mówiących, w jaki sposób i dlaczego praktyki te mają takie, a nie inne skutki. Często zdarzało się, że gdy w danej pracy cytowano jakieś materiały na poparcie swych twierdzeń, informacje te były nieprawidłowe, mylące lub wręcz zmyślone. A jeszcze częściej spotykałem jedynie krótki opis praktyki wraz z uogólnionym odniesieniem do tematu potencjalnych korzyści fizycznych.

Na szczęście na swej drodze spotkałem kilku nauczycieli, którzy zademonstrowali te praktyki oddechowe i wyjaśnili mi ich fizjologię oraz płynące z nich korzyści. Jestem niezmiernie wdzięczny tym nauczycielom za to, że otworzyli przede mną drzwi wiedzy i wskazali właściwy kierunek. Jednym z najtrudniejszych wyzwań w pogoni za informacją jest to, by wiedzieć, jakie pytania należy zadać. Czasami znalezienie właściwych odpowiedzi na nieodpowiednie pytania może sprawić, że będziemy jeszcze bardziej zagubieni, niż byliśmy na samym początku naszych poszukiwań. Wiele filozofii jogicznych zupełnie do mnie nie przemawiało, ponieważ nie rozumiałem, jak mogą być przydatne. Początkowo uważałem, że koncepcja *czakr* (centrów subtelnej energii ciała) jest co prawda bardzo piękna, lecz nie wiedziałem, jak wiedza o nich może mi pomóc. Jestem ogromnie wdzięczny moim nauczycielom za to, że prowadzili mnie za rękę i pokazywali to, czego sam nie byłem w stanie zobaczyć. Ale nawet gdy już poszerzyłem swoje rozumienie koncepcji prany (słowa w sanskrycie, które odnosi się do energii) i fizjologicznych skutków oddechu, to całe lata zajęło mi pojęcie ich wzajemnej korelacji. Nawet teraz, gdy mówię, iż rozumiem, że są to dwie strony tego samego medalu, wiem, że jestem niczym niemowlę w podróży – w podróży, podczas której muszę naprawdę zrozumieć pełnię potencjału, jaki daje oddech i który potężnie wpływa na nasze życie, dając moc transformacji.

GDY FILOZOFIA WSCHODU SPOTYKA NAUKĘ ZACHODU

Podczas swych badań nad oddychaniem zauważyłem w pewnym momencie, że podążam dwoma równoległymi ścieżkami. Na jednej z nich dzięki współczesnej nauce zgłębiałem aspekty fizjologiczne, natomiast na drugiej poszukiwałem energetycznych ruchów prany, podpierając się filozofią Wschodu i jogą. W końcu

zdałem sobie sprawę, że oba te systemy mówią w zasadzie o tym samym, lecz jakby różnymi językami. Jeszcze bardziej fascynujące było dla mnie odkrycie, że oddech wpłynął tak samo na system wschodni, jak i zachodni.

Autonomiczny układ nerwowy można uznać za nasz zachodni system energetyczny. Oddziałuje on bowiem na nasze reakcje emocjonalne i fizyczne w takich sytuacjach, gdzie pojawia się strach i niebezpieczeństwo lub komfort i bezpieczeństwo. Zawiaduje utrzymaniem wewnętrznej stabilności i kontroluje wszystkie nasze główne narządy oraz układ krążeniowo-oddechowy. Regulacją tych wszystkich funkcji zajmują się dwie części autonomicznego układu nerwowego. Większość z was zapewne słyszała o układzie współczulnym (sympatycznym) i przywspółczulnym (parasympatycznym), lecz pewnie nie wszyscy wiedzą, że kierując się teorią poliwalgalną, autonomiczny układ nerwowy można podzielić na trzy części. Dzięki tej teorii zyskujemy głębsze zrozumienie związku układu nerwowego oraz emocji i zaangażowania w relacje międzyludzkie. Zadaniem autonomicznego układu nerwowego jest utrzymanie homeostazy. Nadmierna aktywność w jednym obszarze powoduje deficyty w innym, a to może przyczynić się do powstawania rozlicznych dysfunkcji oraz zaburzeń równowagi tak emocjonalnej, jak i fizycznej.

Oddech wywiera natychmiastowy efekt na działanie systemu nerwowego i bezpośrednio oddziałuje na jego równowagę. Wdech stymuluje układ współczulny, natomiast wydech pobudza układ przywspółczulny. Kiedy zaczniemy zdawać sobie sprawę, że autonomiczny układ nerwowy w sposób bezpośredni kontroluje nasze emocje, nastrój, tętno, procesy trawienne, życie seksualne i o wiele więcej, a także zrozumiemy, że nasz oddech może oddziaływać na zmiany tego układu, pojmijemy wówczas, jak ogromny wpływ mamy na nasze ciała oraz emocje.

Joga z kolei pozwala spojrzeć na tę kwestię nieco inaczej – tak, jakby był to inny rodzaj mapy. Dzięki mapom widzimy dany krajobraz, lecz z innego punktu widzenia. Wyobraź sobie, że masz przed sobą mapę Kalifornii przedstawiającą topografię stanu, mapę drogową, która zawiera wszystkie szczegóły dotyczące dróg oraz trzecią mapę, na której wytyczone są granice miast. Jadąc wzdłuż wybrzeża, patrząc na każdą z tych map, uzyskamy zupełnie inne spojrzenie na mijany teren. Nie ma jednak znaczenia, na którą mapę zerkamy; w końcu stale jedziemy w tym samym kierunku.

To samo dotyczy różnych jogicznych systemów energetycznych. Filozofie oparte na jodze pomagają nam zidentyfikować brak równowagi w życiu i pokazują, w jaki sposób dzięki ruchowi energii możemy ją odzyskać, a wraz z nią

spokój i harmonię. Przykładowo, aby wykryć zaburzenia równowagi, możemy wykorzystać wiedzę o *gunach*, która objaśnia fizyczną manifestację energii istniejącej we wszystkich rzeczach. Trzy *guny* reprezentują ciągły przepływ energii i jej nieustanny ruch – od wznoszenia się i rozszerzania, po opadanie i kurczenie się. *Guny* reprezentują nasze fizyczne i emocjonalne atrybuty oraz ukazują nam inny rodzaj mapy, która pomaga nam zrozumieć siebie, by prowadzić bardziej świadome i zdrowe życie. Energia *gun* płynie wraz z oddechem tak samo jak z autonomicznym układem nerwowym. Podczas wdechu nasza energia wznosi się i rozszerza, a podczas wydechu, opada i kurczy się. Nawigując po naszym świecie, warto nauczyć się korzystania z tych map, bo gdy poczujemy się zagubieni, mogą nam one wskazać właściwy kierunek.

Oprócz tego, że silnie wpływa na nasze emocje, oddech znacząco oddziałuje także na naszą fizjologię. Za pomocą samego oddechu możemy zmienić pH krwi, przyspieszyć lub spowolnić tętno, obniżyć ciśnienie krwi, zwiększyć zdolność koncentracji i tworzenia nowych wspomnień, poprawić wyniki sportowe, a także o wiele więcej.

A zatem ważne pytanie brzmi: jak możemy wykorzystać oddech, który jest zawsze łatwo dostępny i co zrobić, by zmanifestować nasze intencje i doprowadzić nas do osiągnięcia założonego celu? Każda technika oddechowa i praktyka *pranajamy* mają wyjątkowe właściwości i w inny sposób wpływają na ciało i umysł. Zazwyczaj jednak technika oddechowa daje kilka rezultatów; ma też wiele zastosowań. Kiedy już zrozumiemy, co robi oddech, jak i dlaczego działa, będziemy mogli dostosować każdą technikę oddechową – łączyć kilka różnych technik, wyciągając z nich jedynie te elementy ćwiczeń, które fizycznie lub energetycznie przybliżają nas do naszego celu i realizacji intencji lub sekwencjonować te praktyki oddechowe w taki sposób, który uwydatni i wzmocni ich efekty.

Od kilku lat rozwijam tę metodę sekwencjonowania oddechu i dzielę się nią z tysiącami ludzi na całym świecie. Nie jest to tradycyjne podejście do *pranajamy* i jest znacznie bardziej skomplikowane niż większość praktyk oddechowych, które tu znajdziesz. To, co tutaj oferuję, jest połączeniem nowego ze starożytnym. Nie próbuję oddzielać od siebie wiedzy przekazywanej od tysięcy lat od najnowszych odkryć naukowych w dziedzinie fizjologii. Zamiast tego stosuję podejście, którego na przestrzeni wielu lat praktyki i badań nauczyła mnie joga: wszystko jest ze sobą połączone i wzajemnie od siebie zależne. Nie istnieje separacja pomiędzy umysłem, ciałem a duchem. Wyraźnym czynnikiem jednoczącym to wszystko jest nasz oddech. Tylko dzięki podejściu holistycznemu uzyskamy kompleksowe rezultaty.

Chociaż oddychanie wydaje się proste – jest tylko wdech, wewnętrzne zatrzymanie, wydech i zewnętrzne zatrzymanie – te cztery elementy są tak niewiarygodnie złożone i zawiłe, że nawet niewielka zmiana jednego z nich może oddziaływać na niemal każdy aspekt życia; tak samo jak każda barwa tęczy bierze się przecież z kombinacji kolorów czerwonego, żółtego i niebieskiego. Kiedy odkrywamy możliwości, jakie daje nam oddech, stajemy się niczym artyści uczący się po raz pierwszy, że kolory te można ze sobą łączyć i mieszać. Dla wielu z nas oddech jest narzędziem, o którym nie wiedzieliśmy, jak z niego korzystać, a często nawet nie wiedzieliśmy, że w ogóle je posiadamy.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Książka podzielona jest na pięć części. W części pierwszej poznasz fizjologię oddechu, budowę struktur anatomicznych zaangażowanych w proces oddychania oraz fizyczne skutki, jakie oddech wywiera na ciało i umysł. Dla osób nieobeznanych z anatomią informacje te mogą być trudne do przyswojenia. W całej książce staram się zwracać uwagę na kluczowe pojęcia fizjologiczne w taki sposób, że gdy opisuję coś związanego z kwestiami naukowymi, zostaje to ponownie wyjaśnione, być może opisane w nieco inny sposób niż poprzednio, który pozwoli ci lepiej wszystko zrozumieć. W każdą praktykę oddechową wplątam wyjaśnienia dotyczące fizjologicznych efektów tej praktyki, więc zanim skończysz czytać tę książkę, będziesz całkiem niezle zorientowany w tych pojęciach.

Druga część książki omawia to, co nazywam „systemami równowagi” oraz opisuje, jak energia przemieszcza się w ciele pod wpływem naszego oddechu. Zaczniemy od układu nerwowego, zarówno kwestii omawiających jego funkcjonowanie fizyczne, jak i oddziaływanie emocjonalne, następnie przebrniemy przez różne teorie, które mogą pomóc nam zrozumieć nasze reakcje i zachowania w sytuacjach spowodowanych wpływem środowiska wewnętrznego i zewnętrznego. Następnie zgłębimy wschodni punkt widzenia na te kwestie, przyglądając się filozofii jogi i omówimy, w jaki sposób według jogi odbywa się przepływ energii.

Trzecia część książki dotycząca *pranajamy* i koncepcji związanych z praktyką jogicznego oddechu kontynuuje analizowanie filozofii Wschodu. Omówiona zostaje każda praktyka *pranajamy* – każda jest wyjaśniona i podzielona na

poszczególne elementy tak, by zilustrować technikę oraz jej efekty energetyczne, emocjonalne i fizjologiczne, a także wszelkie możliwości jej zastosowania.

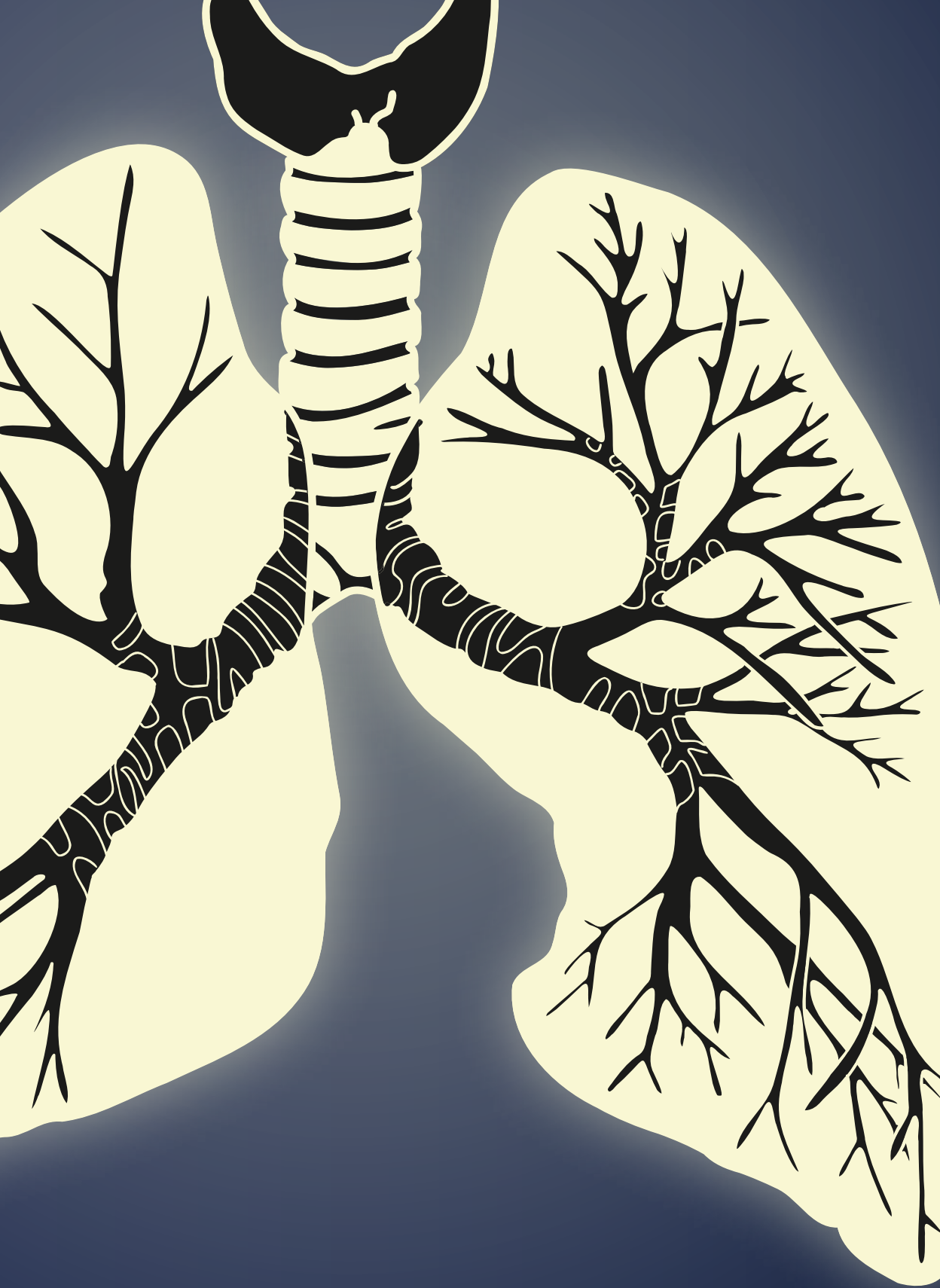
Owe pierwsze trzy sekcje stanowią podstawę zrozumienia oddechu. W czwartej części dowiesz się, jak zebrać razem te praktyki *pranajamy* i koncepcje oddychania, zmodyfikować je zgodnie z naszymi intencjami w taki sposób, by osiągnąć zamierzony cel naszej praktyki.



W ostatniej części przedstawionych jest dziesięć stworzonych przeze mnie sekwencji oddechowych, obejmujących kilka aspektów, w których dany oddech

może być wykorzystany jako potężne narzędzie do manifestowania pozytywnych zmian i wpływania na zdrowie oraz samopoczucie. Poprzez te sekwencje przedstawiam swoje spostrzeżenia, które zebrałem na przestrzeni swego życia; staram się podzielić mądrością, którą wszyscy już znamy, ale prawdopodobnie powinniśmy ją ponownie usłyszeć.

Pragnę wyjaśnić, że książka ta nie jest przeznaczona tylko dla osób praktykujących jogę. Skierowana jest do każdego, kto chciałby żyć lepszym, szczęśliwszym i zdrowszym życiem. Wykorzystuję kilka koncepcji jogi, używam terminów opartych na sanskrycie, przywołuję starożytną mądrość i techniki *pranajamy*, aby pogłębić aspekty jogi praktykowane od tysięcy lat. Nie próbuję forsować żadnych metafizycznych idei dotyczących energii czy *prany*, ani też twierdzić, że koncepcje te istnieją fizycznie. Ale nie sugeruję również, że tak nie jest. Staram się ilustrować każdą z nich w sposób, który możemy wykorzystać do zrozumienia warunków emocjonalnych leżących u podstaw naszego życia oraz tego, jak nasze skłonności energetyczne mogą kierować się ku jednej lub drugiej skrajności. Owe filozofie jogi są niczym soczewka, przez którą możemy popatrzeć na różne elementy naszego życia – nawet takie, z których istnienia być może nie zdajemy sobie sprawy, ale które mogą stanowić głęboko zakorzenione źródło bólu i cierpienia. Każda mapa użyteczna jest tylko wtedy, kiedy wiemy, jak z niej skorzystać i jeżeli przedstawia ona to, dokąd pragniemy się udać. Wierzę, że mapy te dostarczą cennych informacji o tym, jak przywrócić równowagę naszemu życiu.



[SEKCJA 1]

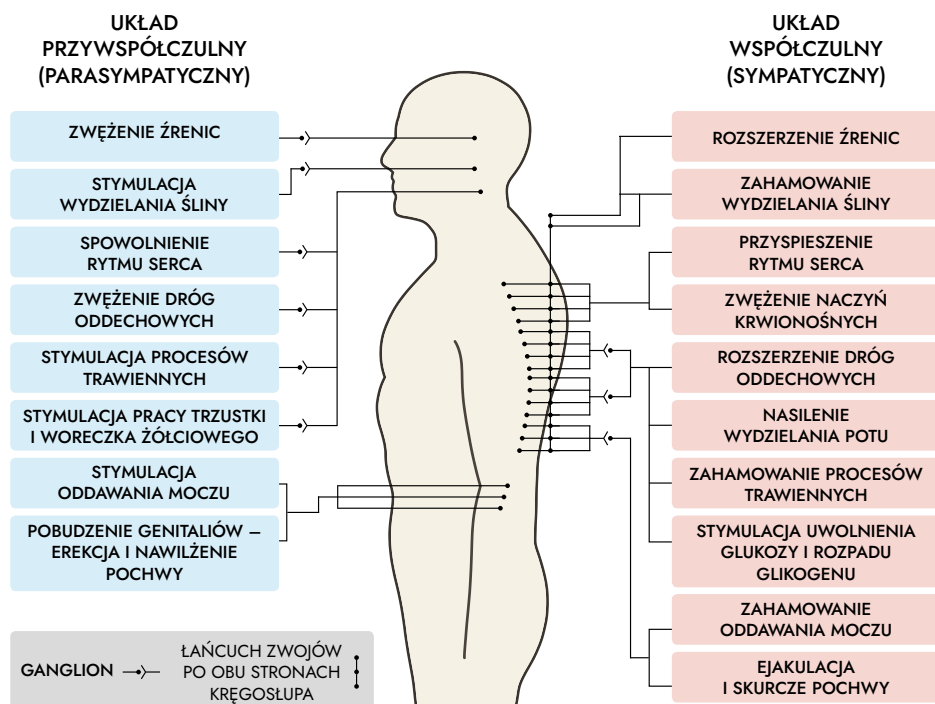
Fizjologia oddychania

Dlaczego oddychamy? może to wydawać się głupim pytaniem. Oczywiście oddychamy, by żyć. Wszyscy wiemy, że ze wszystkich rzeczy, bez których nie możemy przetrwać, oddychanie jest tym, czego potrzebujemy najbardziej. Oddychanie dostarcza tlen do naszych komórek, aby mogły funkcjonować, wytwarzać energię i usuwać odpady. Ale oddychanie to o wiele większa odpowiedzialność niż tylko wymiana gazu. Oddech oddziałuje na wszystko, począwszy od naszego układu sercowo-naczyniowego, po równowagę i prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Wpływa na to, jak radzimy sobie w trudnych sytuacjach. Oddychanie pomaga też utrzymywać i regulować pH krwi oraz wpływa na to, jak zwalczamy choroby. Prawidłowa praktyka oddechowa może znacząco przyczynić się do poprawy wyników sportowych i regeneracji organizmu, może także pomagać w zapamiętywaniu, uczeniu się, a także poprawie koncentracji. Możemy wykorzystać nasz oddech, aby zwiększyć popęd seksualny, polepszyć funkcje trawienne i wiele więcej.

Jako edukator i nauczyciel jogi instruuję moich uczniów, aby unikali dawania wskazówek takich jak „oddychaj”, albo co gorsza „po prostu oddychaj”. Jeżeli faktem jest, że jeśli przestaniemy oddychać, to umrzemy, to są chyba szanse, że nawet ci, którzy wstrzymują oddech, w końcu wezmą głęboki oddech niezależnie od tego, czy nakażą im to instruktorzy, czy nie. Ważne jest nie tylko, aby oddychać, ale również sposób, w jaki to robimy. Jeżeli nasz oddech ma zdolność oddziaływania na niemal każdy aspekt naszego psychicznego i fizycznego samopoczucia, to styl, w jaki oddychamy, jest jednocześnie drogą, dzięki której uzyskujemy kontrolę i wpływamy na nasze samopoczucie.

nerwowego: gałąź brzuszna i grzbietowa. Według jego teorii autonomiczny układ to trzyczęściowy kompleks składający się z gałęzi brzusznej nerwu błędnego, współczulnego układu nerwowego i gałęzi grzbietowej nerwu błędnego¹.

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

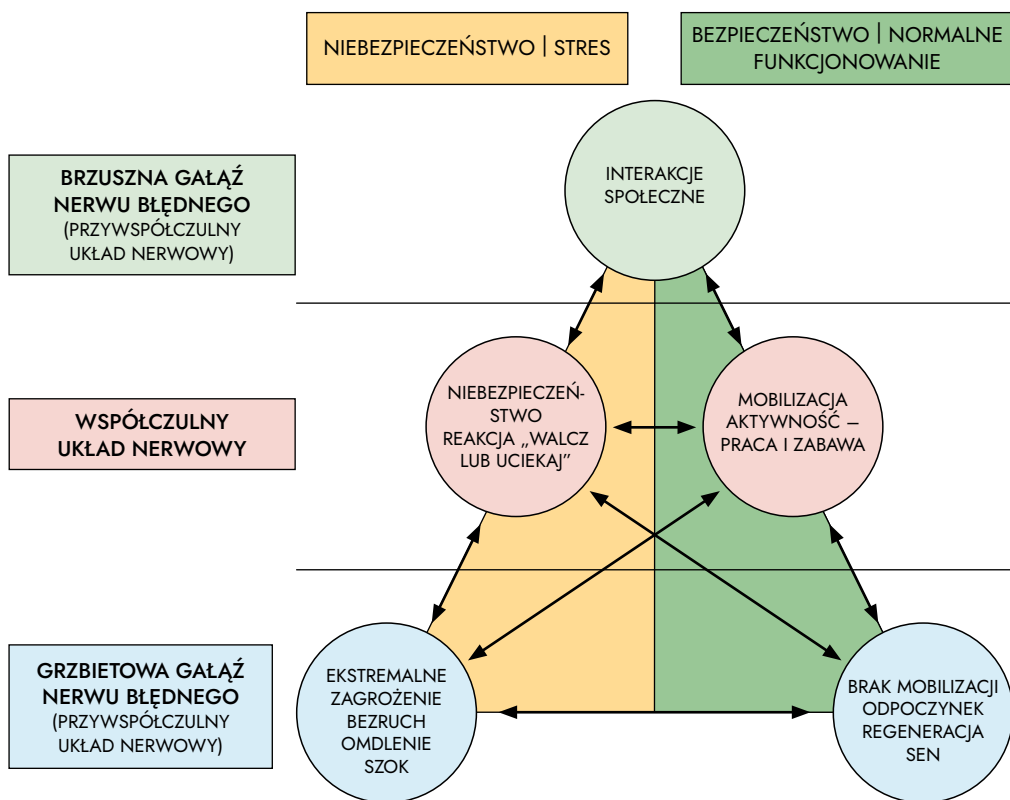


Chociaż zarówno brzuszna, jak i grzbietowa gałąź nerwu błędnego stanowią elementy nerwu błędnego, funkcjonują i reagują bardzo różnie.

- Grzbietowa gałąź nerwu błędnego odpowiada za większość funkcji trawiennych i reguluje pracę narządów znajdujących się pod przeponą. Jest to starsza ewolucyjnie, bardziej pierwotna gałąź i odpowiada ona za naszą najwcześniejszą reakcję na stres, znaną również jako reakcja „zamrożenia” czy po prostu bezruchu. W sytuacjach, w których występuje wysoki poziom strachu, nadmierna stymulacja grzbietowej gałęzi nerwu błędnego może nas praktycznie sparaliżować, uniemożliwiając poruszanie się lub działanie, co łatwo możemy obserwować u wielu gadów i niektórych ssaków w reakcji na skrajne niebezpieczeństwo. Kiedy gałąź grzbietowa

nerwu błędnego nie funkcjonuje prawidłowo, stajemy się wycofani i aspołeczni. Spokój poprawia działanie tej części nerwu błędnego – w sytuacjach bez zagrożenia lub stresu – i wprowadza nas w stan głębokiego relaksu, jakiego doświadczamy podczas medytacji.

TEORIA POLIWAGALNA



Przywspółczulny (parasympatyczny) układ nerwowy jest kontrolowany głównie przez nerw błędny, który składa się z dwóch gałęzi: gałęzi brzusznej i gałęzi grzbietowej. Zgodnie z teorią poliwagalną obie te gałęzie, w połączeniu ze współczulnym (sympatycznym) układem nerwowym, tworzą autonomiczny układ nerwowy (AUN).

- Gałąź brzuszna nerwu błędnego reguluje funkcjonowanie serca i układu oddechowego. Wiąże się z interakcjami społecznymi i dominuje, gdy jesteśmy zdrowi i szczęśliwi.

Będę podkreślał rolę autonomicznego układu nerwowego, ponieważ w trakcie nauki stosowania oddechu do stymulacji autonomicznego układu nerwowego ważne jest, aby ćwiczyć z pozycji, która zapewnia ci poczucie bezpieczeństwa. Niektóre ćwiczenia, które poznamy w dalszej części książki, mogą wywoływać niepokój lub ataki paniki, ponieważ wzorce szybkiego oddychania są podobne do wzorców reakcyjnych, charakterystycznych dla ludzi przeżywających takie emocje. Nieprawidłowe wzorce oddychania mogą powodować urazy lub odczucia, które doprowadziły do powstania tychże nieprawidłowych wzorców. Ale jednocześnie te same praktyki, które mogą wywoływać ataki paniki, mogą również pomóc ci w tym, abyś nigdy więcej nie doświadczył takiego ataku. Naszym celem jest wytrenowanie siebie samego w taki sposób, by czuć się na tyle bezpiecznie podczas wykonywania tego rodzaju ćwiczeń oddechowych, aby związane z nimi reakcje psychofizjologiczne finalnie zanikły.

Jak wyjaśniam bardziej szczegółowo w Sekcji 3, oddech można podzielić na cztery części: wdech, wewnętrzne zatrzymanie oddechu, wydech i zewnętrzne zatrzymanie oddechu. Każdy element oddechu ma bezpośredni fizjologiczny wpływ na autonomiczny układ nerwowy. Wdech aktywuje współczulny układ nerwowy, co objawia się przyspieszeniem tętna. Sprawianie, że oddech staje się szybszy i głębszy, pobudza układ współczulny do dominacji. Z kolei wydech stymuluje przywspółczulny układ nerwowy, o czym świadczy obniżona częstość akcji serca. Spowolnienie oddechu, szczególnie na wydechu, jeszcze bardziej pobudza układ przywspółczulny.

ĆWICZENIA ODDECHOWE STYMULUJĄCE AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

Zaprezentowane poniżej sześć ćwiczeń oddechowych pomoże ci zgłębić kwestię tego, w jaki sposób zmiana oddechu poprzez przyspieszenie, spowolnienie lub oddychanie głębiej lub płycej może natychmiastowo oddziaływać na układ nerwowy, a co za tym idzie – na poziom energii oraz stan emocjonalny. Każdy element oddechu jest powiązany z naszym układem nerwowym; dlatego też możemy stymulować lub równoważyć autonomiczny układ nerwowy, co już zauważyliśmy na podstawie bezpośredniego wpływu na zmienność rytmu zatokowego (HRV). Ćwiczenia te można wykorzystać do szybkiej zmiany nastroju i poziomu energii wedle naszych potrzeb. Każda z tych technik oddechowych jest stosunkowo prosta i można ją wykonać w dowolnym miejscu i czasie. W Sekcjach 4

i 5 zagłębimy się w wymagające większego zaangażowania, efektywne sposoby wykorzystania oddechu celem bezpośredniego oddziaływania na nasze pragnienia i potrzeby.

ĆWICZENIE 1: ZWIĘKSZANIE DOMINACJI UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

Poświęć kilka chwil na naturalny oddech i zwróć uwagę na swój poziom energii. Kiedy będziesz gotowy, wykonaj pełny i szybki wdech przez nos trwający trzy do czterech sekund. Po napełnieniu płuc powietrzem otwórz usta i westchnij, aby uwolnić oddech. Upewnij się, że twój wydech jest szybszy niż wdech. Kontynuuj takie oddychanie przez kolejne trzydzieści sekund do minuty. Następnie pozwól, aby twój oddech powrócił do normy i daj sobie parę chwil, aby zorientować się, czy zmienił się twój poziom energii. Powinieneś czuć się teraz trochę bardziej pobudzony. Jeśli będziesz ćwiczyć ten oddech dłużej, odczuwane reakcje będą bardziej znaczące.

ĆWICZENIE 2: ZWIĘKSZANIE DOMINACJI UKŁADU PRYWSPÓŁCZULNEGO

Poświęć kilka chwil na naturalny oddech i zwróć uwagę na swój poziom energii; to w porządku, jeśli nadal czujesz się przepełniony energią po wykonaniu pierwszego ćwiczenia. Weź powolny, umiarkowany wdech przez nos trwający pięć do siedmiu sekund. Następnie powoli wydychaj powietrze nosem przez dziesięć do czternastu sekund. Kontynuuj wykonywanie tego ćwiczenia przez następne trzydzieści sekund do minuty. Poświęć kilka chwil, aby zauważyć różnice w samopoczuciu. Powinieneś czuć się teraz bardziej zrelaksowany. Podwojenie długości wydechu i spowolnienie oddechu stymuluje układ przywspółczulny, co z kolei spowalnia tętno i obniża ciśnienie krwi.

ĆWICZENIE 3: ZRÓWNOWAŻENIE AUTONOMICZNEGO UKŁADU NERWOWEGO

Poświęć kilka chwil na naturalny oddech i zwróć uwagę na swój poziom energii. Jeśli czujesz, że masz mało energii, wykonuj ćwiczenie 1, aż zaczniesz odczuwać wzrost poziomu energii. Jeśli rozsadza cię energia lub jesteś zdenerwowany, wykonaj ćwiczenie 2, żeby poczuć wyraźny spadek nerwowości. Gdy zbliżysz się do



Dylan Werner – jest uznanym instruktorem jogi, wykładowcą i edukatorem w obszarze zdrowia, dobrego samopoczucia i treningu uważności. Jego rozległa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii oraz głębokie zrozumienie filozofii Wschodu dodają jego naukom wyjątkowej perspektywy. Dylan, były członek korpusu piechoty morskiej Stanów Zjednoczonych i weteran wojny w Iraku, po zakończeniu przygody z wojskiem został miejskim strażakiem i ratownikiem medycznym. Porzucił karierę, by wieść życie pełne uważności, oddając się misji pomagania ludziom w ich podróży w kierunku spokojnego, pełnego harmonii życia.

Oddychanie jest jedną z najbardziej naturalnych czynności, jakie wykonujesz. Spędzasz całe życie w nieustannym cyklu wdechów i wydechów.

Czy wiesz, jak należy oddychać?

**W jaki sposób oddech może wpływać na ciebie na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej?
Jak możesz wykorzystać oddech do pozytywnej transformacji?**

To rewolucyjny podręcznik na temat uwalniania mocy oddechu. Uznany praktyk jogi Dylan Werner, z humorem i przejrzystością, zagłębia się w bogatą praktykę technik oddychania i pracy z oddechem. Wyjaśnia, w jaki sposób energia przepływa przez ciało i jak oddech może być wykorzystywany do regulowania i kontrolowania tego przepływu. W książce znajdziesz starożytną jogiczną praktykę kontroli oddechu – pranajamę, i poznasz cztery elementy cyklu oddechu. Dzięki temu jej praktyka nie sprawi ci trudności. Autor przedstawia również serię ukierunkowanych sekwencji oddechów, które zwiększą wydajność sportową i regenerację, poprawią sen, funkcje poznawcze, złagodzą niepokój, zapewnią głęboki relaks i nie tylko.

**Naucz się prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko.
Wprowadź równowagę do swojego życia**

Patroni:



Cena: 119,10 zł

ISBN: 978-83-8272-325-0



9 788382 723250