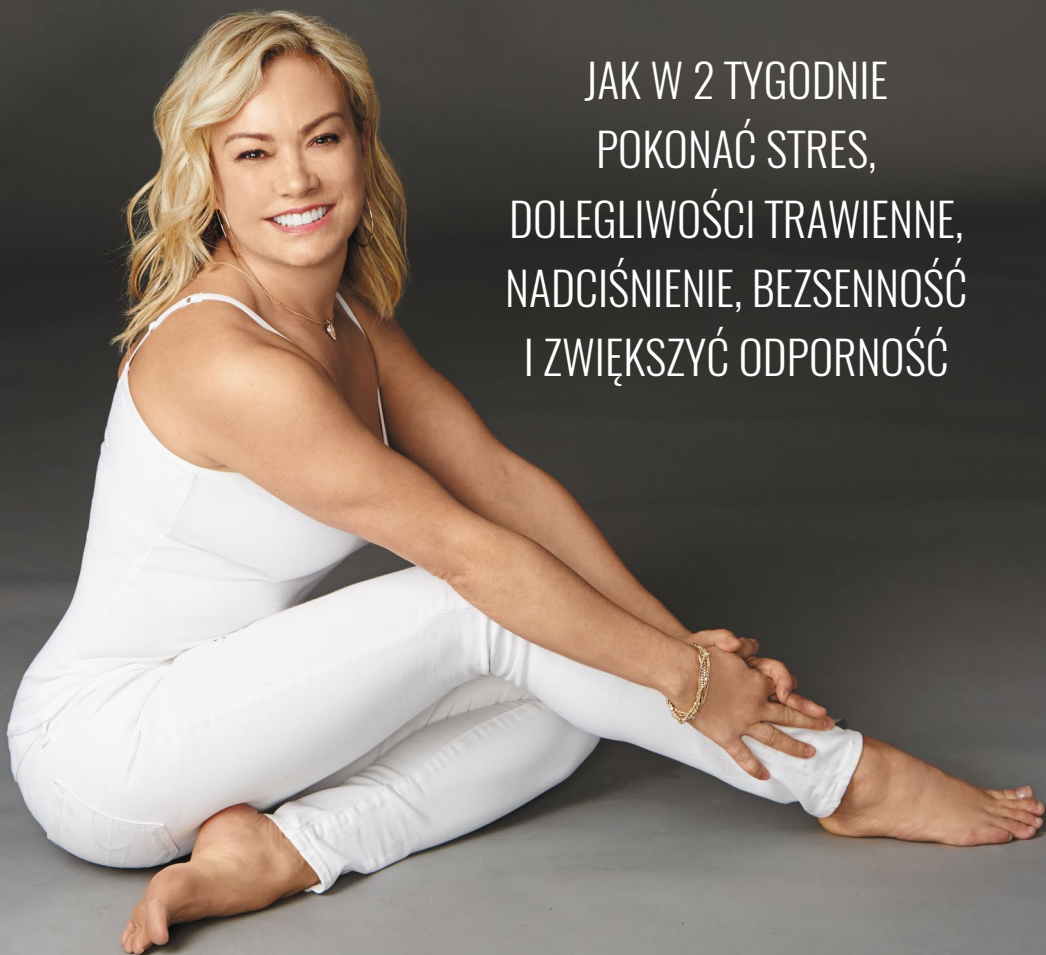


DR BELISA VRANICH

# 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



Kup księ [k](#)

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 dietytyki. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

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 – nauczenie 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

**T**a 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 Hopley, 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 zaferowanie 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



**N**ie 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