

DR BELISA VRANICH

# NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ



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



**NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO  
ODDYCHAĆ**

DR BELISA VRANICH

# NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ



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

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-209-1

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

### **BREATHE**

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

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

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

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



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## JAK TO DZIAŁA



**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

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

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

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

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

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

# 3

## WSZYSTKO ROBISZ NIE TAK



**M**oże wdychasz za dużo powietrza naraz, może nie wydychasz wszystkiego z płuc, może oddychasz nieco zbyt szybko. Z różnych powodów większość ludzi oddycha niewłaściwie, nie wykorzystując pełnego potencjału swego oddechu. Nieustannie się z tym spotykam i widzę to również na zajęciach z technik oddechowych, które prowadzę. Czasami przychodzi do mnie klient, który mówi, że stara się zdrowo odżywiać, pić więcej wody, zażywać suplementy, chadza też do kręgarza i używa termoforu do rozgrzewania miejsc po dawnych urazach. Wszystko robi jak trzeba.



Wszyscy wiemy, co kryje się za określeniem strategii walczyć lub uciekać, ale nie znamy znaczenia twierdzenia przeciwnego. A ty? Brzmi ono: „odpoczywaj i traw”. Aby żyć zdrowo, potrzebujesz obu tych elementów. Obecnie większość ludzi pozostaje w trybie walczyć lub uciekać, ponieważ nie mają innej alternatywy. Nic dziwnego, że nie mogą spać i mają tyle problemów trawiennych: mają zbyt mało owego „odpoczywania i trawienia”.

Następnie zadaję takiemu klientowi jedno proste pytanie: *A jak jest z twoim oddychaniem?* Wówczas wskazuje na swój nos i zaczyna opowiadać o swoich alergiach<sup>19</sup>.

Domyslałam się, że widzisz w tym coś znajomego. Lecz czy wiesz, że dosłownie wszystko – począwszy od twego wieku, historii chorób po uzależnienie od pisania SMS-ów – może mieć silny wpływ na twoją zdolność do optymalnego oddychania? W tym rozdziale postaram się ocenić, jak naprawdę oddychasz, i wziąć pod uwagę możliwość, że nie robisz tego tak dobrze jak powinienś – czy to siedząc przy komputerze, biegając na bieżni, czy po prostu w codziennym życiu.

#### SAMOBADANIE: NIECHŻE CI SIĘ PRZYJRZE

Co zakłóca twój oddech? Sprawdź, czy odpowiesz twierdząco na którekolwiek z poniższych pytań, które zadaję moim klientom:

1. Czy w pracy dużo siedzisz przed komputerem albo za kierownicą samochodu lub ciężarówki?
2. Czy nosisz odzież kompresyjną, pasy lub pończochy uciskowe albo kamizelkę kuloodporną?
3. Czy w którymś okresie dzieciństwa zmagaleś się z jakimiś lękami, niepokojem lub obawami, mimo że uważasz, że nie przeżyłeś wówczas traumy?
4. Czy w ciągu dnia piszesz dużo SMS-ów?
5. Czy nosisz ze sobą torbę, plecak albo teczkę? Ile waży?

---

<sup>19</sup> Dla łatwiejszego przyswojenia wszystkiego, co kiedykolwiek chciałeś wiedzieć o nosie, zerknij tutaj: <http://care.american-rhinologic.org/nasal>, przeczytaj zwłaszcza artykuł dr. Jeremiaha Alta i dr. Noama Cohena dotyczący fizjologii jamy nosowej.

6. Czy przeszedłeś kiedyś zapalenie płuc lub miewasz nawracające zapalenia oskrzeli?
7. Czy palisz papierosy lub mieszkasz z palaczem?
8. Czy mieszkałeś lub spędzałeś kiedyś dużo czasu w mieście, w którym występuje duże zanieczyszczenie lub smog, albo mieszkałeś kiedykolwiek w miejscu, w którym stale unosił się niezdrowy zapach?
9. Czy masz skrzywioną przegrodę nosową lub chrapiesz?
10. Czy miałeś kiedykolwiek uraz karku, ramion lub kręgosłupa?

I może do tego masz więcej niż dwadzieścia dziewięć lat<sup>20</sup>?

Na ile z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco? Choćby jedno z nich może prowadzić do pogorszenia oddychania albo z powodu upośledzenia funkcji płuc, albo z powodu głębiej leżących problemów, które powodują anomalie w sposobie oddychania, które później omówimy sobie w tym rozdziale. Jeśli niewłaściwie oddychasz – a jest to wielce prawdopodobne – może to mieć wiele różnorodnych przyczyn, nie tylko tych wymienionych w podpunktach powyżej. Mogą do nich należeć przewlekły stres, niepokój lub ataki paniki albo inne zaburzenia lękowe. Zanim omińiesz ten punkt, mówiąc sobie: „To mnie nie dotyczy”, zastanów się czy kiedykolwiek zdarzyło ci się, że nie mogłeś zasnąć, bo zamartwiałeś się sytuacją finansową, zdrowiem, zżerał cię stres z powodu rozvodu lub rozstania, problemów z dziećmi czy zajmowania się starszymi, wymagającymi opieki rodzicami. Jeśli któreś z powyższych brzmi znajomo, istnieją szanse, że jesteś zestresowany.

---

<sup>20</sup> Tak, nawet twój wiek wpływa na twój sposób oddychania. Można rzec, że pewne rzeczy poprawiają się z wiekiem, ale funkcjonowanie płuc do nich nie należy – po dwudziestym dziewiątym roku życia zaczyna się niestety pogarszać.

**Technologia i niewłaściwa postawa ciała.** Myślisz, że twoja postawa jest w porządku? Ile razy dziennie schylasz głowę, by pisać SMS-y, aktualizować statusy na Facebooku albo grać w grę na telefonie komórkowym? Ile godzin dziennie spędzasz pochylony nad biurkiem albo laptopem? Pozycje te sprawiają, że twoja głowa i ramiona przyjmują pozycję, która upośledza oddychanie, a w konsekwencji negatywnie wpływa na twoje zdrowie<sup>21</sup>.

**Dużo czasu, spędzamy na siedząco,** czy to prowadząc samochód, pracując czy oglądając telewizję. Ostatnie badania nad ilością czasu spędzanego w pozycji siedzącej wskazują, że dziennie spędzamy tak średnio trzynaście godzin<sup>22</sup>.



Kiedyś oddychałeś właściwie: poproś zwykłych pięciolatek o zrobienie wdechu, a bez zastanowienia odetchną pełną piersią, wydymając brzuchy. Poproś o to samo dziesięciolatek, a w większości przypadków zauważysz, że zanikł u nich ten wspaniały, idealny sposób oddychania horyzontalnego: będą bowiem naśladować dysfunkcyjne oddychanie wertykalne dorosłych. Co się stało? Ktoś kiedyś zwrócił im uwagę na wystający brzuch i zaczęły wciągać brzuchy. Podczas wizyty lekarskiej doktor kładł słuchawkę stetoskopu na ich klatkach

**Cokolwiek, co opina nasz tułów:** stanik sportowy czy zwykły pasek, który utrzymuje spodnie lub spódnice w miejscu na wysokość twego pasa.

**Problemy z płucami** lub nosem. Złamany nos, alergie, choroby zatok, astma, rozedma płuc i inne schorzenia dróg oddechowych.

**Twoje ciało.** Tak zwany brzuch piwny, nadmiar ciała w obszarze brzuszny.

<sup>21</sup> Na aspekcie postawy ciała i syndromie „szyi technologicznej” oraz jego szkodliwym skutkach zdrowotnych skupimy się szczegółowo w rozdziale 7.

<sup>22</sup> Zapoznaj się z: <http://www.prnewswire.com/news-releases/new-survey-to-sit-or-stand-almost-70-of-full-time-american-workers-hate-sitting-but-they-do-it-all-day-every-day-215804771.html>.

## ANORMALNE NAWYKI ODDECHOWE

Zatrzymaj się na moment i zwróć uwagę na swój oddech, nie próbując w niego ingerować. A teraz przypomnij sobie swoje oddychanie w innych sytuacjach, np. w trakcie pracy lub joggingu. Czy do oddychania wykorzystujesz odpowiednie mięśnie? Czy napełniasz życiodajnym tlenem jedynie część

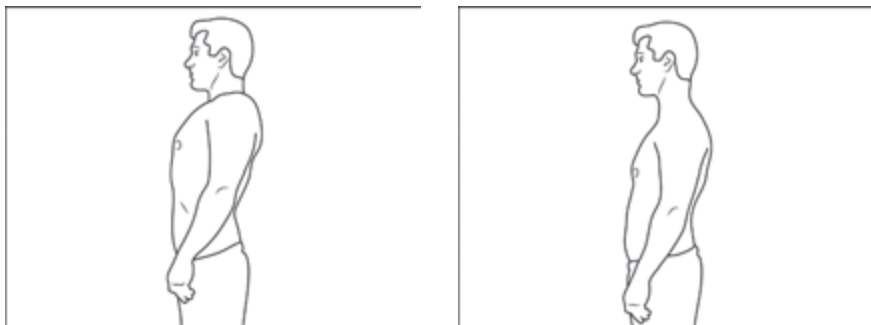
swoich płuc? Istnieje prawdopodobieństwo, że tkwisz właśnie w którymś z tych anormalnych schematów oddychania. W poprzednim rozdziale sprawdzałeś, czy oddychasz horyzontalnie czy wertykalnie (w odniesieniu do kierunku rozszerzania się klatki piersiowej podczas wdechu i wydechu). A teraz przyjrzyj się tej kwestii bardziej szczegółowo: który z wymienionych niżej typów pasuje do Ciebie?

1. *Oddychanie paradoksalne*. Znane także jako oddychanie odwrotne. Ten styl oddychania angażuje twoje mięśnie w sposób sprzeczny: czyli wciągasz brzuch podczas wdechu, a wydymasz go podczas wydechu – jest to całkowicie odwrotna sytuacja w stosunku do tego, co powinieneś robić. Oddychający paradoksalnie pobierają zdecydowanie najmniej tlenu spośród wszystkich typów, sprzeciwiając się w ten sposób pragnieniom anatomicznym własnego organizmu. Teoria mówi, że ten typ wziął się z łęków okresu dzieciństwa – kiedy

piersiowych i prosił, by oddychały (a przecież tam właśnie muszą być płuca, prawda?). Zaczęły siedzieć – spędzają w tej pozycji naprawdę dużo czasu. A może przydarzył im się upadek, po którym bolało je coś w klatce piersiowej... lub po prostu kombinacja tych wszystkich czynników, przy poparciu dorosłych wykazujących złe nawyki oddechowe, zaowocowała tym, że dzieci zaczynają nadużywać mięśni ramion, a za mało angażują przeponę w proces oddychania.



będziesz w sytuacji lękowej, zwróć uwagę, jak naśladujesz ten typ oddychania, z trudem łapiąc powietrze<sup>23</sup>.



2. *Wstrzymywanie oddechu* (lub *oddychanie okresowe* albo *oddychanie niedotleniające*). Od czasu do czasu na przestrzeni dnia zachowujesz się, jakbyś znajdował się pod wodą. Wstrzymujesz oddech bez żadnego wyraźnego powodu i nie zauważasz tego, dopóki ktoś nie zwróci ci uwagi, że dużo ziewasz (albo że wyglądasz, jakbyś w ogóle nie oddychał). To kolejny styl oddychania mający swoje korzenie w stresie. Jeśli zdarza się to podczas pracy przy komputerze, to zjawisko to kolokwialnie określa się mianem „bezdechu e-mailowego”. Jest to związane z charakterystycznym dla drapieżników typem koncentracji indukowanym stresem podczas wpatrywania się

<sup>23</sup> Kiedy przestraszysz niemowlę, zauważysz, że jego głowa, ramiona i dłonie instynktownie się podniosą, podczas gdy przepona zostanie wciągnięta do jamy brzusznej. Jest to reakcja spłoszenia – lub tak zwany czerwony alarm – która stanowi instynktowny sposób organizmu na przygotowanie się na to, co ma się za chwilę wydarzyć. Problem tkwi w tym, że większość z nas stale żyje w stanie podwyższonej gotowości, ciągle płytko oddychając, wyjaśnia podpułkownik David Grossman, który trenuje żołnierzy Navy SEAL, brytyjskich żołnierzy SAS, zielone berety i agentów federalnych. Jest także autorem książki *On Combat*, która była nominowana do nagrody Pulitzera.

w monitor (rodzaj skupienia łowcy polującego na ofiarę).

Ów anormalny typ oddychania jest alarmująco częsty. Moi klienci nieraz mówią, że byli zdumieni, gdy zaczęli zauważać, że wstrzymują oddech bez żadnego wyraźnego powodu. Taki rodzaj oddychania pozbawia organizm równowagi i sprawia, że ciało nieustannie próbuje skompensować sobie braki

z momentów, w których nie pobiera odpowiedniej ilości tlenu i nie pozbywa się dwutlenku węgla.

3. *Nadmierne oddychanie (hiperwentylacja)*. Długotrwała wentylacja płuc na niskim poziomie skutkuje zaburzeniem równowagi stężenia dwutlenku węgla oraz tlenu. Chociaż oddychasz szybciej, tracisz tę równowagę. W tym przypadku tempo oddychania jest zbyt szybkie, zaburzone są również poziomy pH. Można tu wyróżnić dwa aspekty: wydechy są silne, natomiast wdechy są ograniczone, albo sytuację przeciwną – wdechy są długie, natomiast wydechy krótkie.
4. *Brak przepływu*<sup>24</sup>. Brak wdechu, brak wydechu. Osoba z tym typem oddychania ledwie nabiera powietrza. Tułów praktycznie w ogóle się nie porusza – klatka piersiowa nie rozszerza się i nie kurczy. Tacy ludzie mają dość sztywne ciała i nie wykonują zwykle nadmiernych ruchów, czując, że



Z powodu powszechnego występowania typu wstrzymującego oddech oraz braku przepływu nie skupiam się na tempie oddychania, ponieważ bardzo trudno jest to poprawnie ocenić. Generalnie wszyscy ludzie wykazujący oddychanie wertykalne oddychają zbyt szybko, gdyż ich oddechy są płytsze i mniej wydajne niż u osób oddychających horyzontalnie. Ogólna zasada brzmi im wolniej, tym lepiej.

<sup>24</sup> Termin „no-haler” ukuł Thong Nguyen, waszyngtoński ekspert od sztuk walki i samoobrony (korespondencja własna).



Popatrz na oddech odpoczywających zwierząt, a zauważysz, że oddychają perfekcyjnie: rytmicznie, efektywnie, z widocznym rozszerzaniem i kurczeniem brzucha. Małe dzieci, mimo że ich mięśnie wciąż rozwijają się, oddychają zwykle dolną partią ciała z wykorzystaniem przepony. Jednak bardzo niewielu ludzi oddycha w ten sposób w okresie dorosłości. Niewłaściwa postawa ciała, urazy lub po prostu zwyczajne lenistwo prowadzą do średniej jakości sposobu oddychania. W konsekwencji oddychają, tak jak oddychali nasi przodkowie w sytuacji zagrożenia, lęku, niepokoju lub innych nagłych, *przejęściowych* sytuacji. Niestety przekształciliśmy owe krótkoterminowe style oddychania w anormalne sposoby codziennego oddychania.

ich oddech jest przyblokowany w obu kierunkach.

Teraz, gdy poznałeś już różne typy anormalnego oddychania oraz czynniki mogące wpływać na oddech, rozumiesz dlaczego prawie żadna osoba dorosła nie oddycha w sposób optymalny bez uprzedniego przejścia odpowiedniego treningu.

Jako ostatni element twojej samooceny chcę, abyś przyjrzał się swoim problemom zdrowotnym, tak byś był w stanie oszacować, jakie zmiany zajdą w nich w ciągu najbliższych dwóch tygodni oraz w przyszłości. Czy dotyczy to poziomu stresu, jakości snu, bólu karku i kręgosłupa czy problemów trawiennych, każdej dolegliwości

przyporządkuj ocenę numeryczną na karcie, którą znajdziesz na samym końcu książki. Śledzenie postępów ułatwi ci dalszą naukę i pozwoli na utrzymanie zmian.

Wiem, co sobie teraz myślisz: *A zatem beznadziejnie oddycham! Co teraz?* No cóż, pokażę ci, że anormalne typy oddychania wcale nie muszą stawać się tymi „normalnymi” i że możesz sprawić, że każdy oddech się liczy.



Śmiałem się sam z siebie. Okazało się, że od kiedy tylko sięgam pamięcią, oddychałem inaczej niż większość ludzi i inaczej niż powinienem. Zrozumienie tego zajęło mi dłuższą chwilę, ale ma to sens, gdy zaczynam oddychać z użyciem mięśnia, którego używać powinienem – czyli przepony. Podczas wdechu powinna bowiem pomagać moim płucom rozszerzać się. No jasne! Do tej pory raczej ścisnęła moje biedne płuca. I vice versa. Słyszałem wcześniej, że oddychanie przeponowe jest dla nas dobre, ale nigdy tego do końca nie rozumiałem i nie miałem motywacji, by zmienić swój sposób oddychania. Teraz mam. To dość frustrujące, ale jeśli przebrnie się przez pierwsze pięć dni, to każdego kolejnego dnia będzie już nieco łatwiej. Zwłaszcza gdy zaczynam od wydechu. To zabawne, jak mój mózg to rozumie, a tylko ciało musi się do tego przyzwyczaić. Ale myślę, że nawet jeśli zajmie to dwa lub trzy tygodnie, albo nawet miesiąc, to i tak super. Warto. Od kilkudziesięciu lat oddychałem niewłaściwie; to bardzo ważna zmiana i zamierzam jej dokonać. Co zabawniejsze, czuję, że nie mam wyboru, ale teraz, ponieważ wiem dlaczego tak jest, jestem bardziej zdeterminowany.

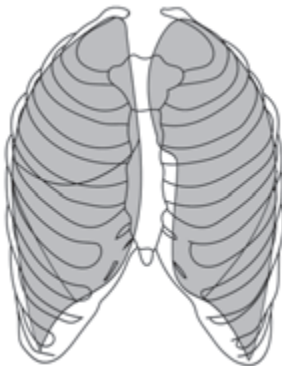
- Marty, 40 lat

# 5

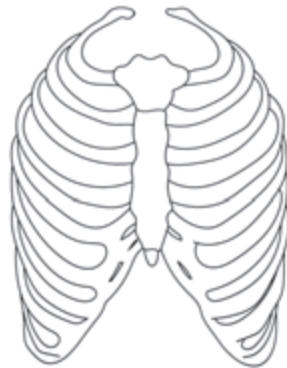
## ROZCIĄGANIE I ROZGRZEWKA



**K**iedy pakujesz plecak lub walizkę, to aby pakowanie było jak najbardziej efektywne, wykorzystujesz każdy zakamarek i każde wolne miejsce, aby w ten sposób zmaksymalizować przestrzeń pakowania. Jeśli to samo zrobisz z płucami, będzie to skutkowało uzyskaniem dostępu do większej pojemności płucnej. Prawda jest taka, że nawet jeśli masz płuca wielkie jak te



Rysunek 3a



Rysunek 3b

Aquamana, to nie ma to większego znaczenia, jeżeli twoja klatka piersiowa i mięśnie oddechowe są sztywne.

Mięśnie te (patrz: rysunek 3a), w skład których wchodzi mięśnie międzyżebrowe, pomagają ci brać wdech i wydech o możliwie największym potencjale. Ten oraz następny rozdział pomogą

ci wykorzystać maksymalną pojemność twoich płuc i sprawią, że klatka piersiowa ochraniająca płuca (patrz: rysunek 3b) będzie tak elastyczna jak to tylko możliwe, by poprawiać, a nie utrudniać ci oddychanie.

Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale skierują cię na właściwą drogę ku lepszemu zdrowiu i wydolności dzięki temu, że zmienią twój dotychczasowy sposób

myślenia o oddychaniu. A będzie to po prostu zmiana dotycząca najbardziej podstawowych komponentów procesu oddychania: wdechów i wydechów.



Już sama uwaga, jaką zwracasz na swój oddech, sama świadomość i myślenie o tym kilka razy dziennie, chociażby sporadycznie, oznacza, że twoja zmiana na lepsze już się rozpoczęła. Pobierasz dziś więcej powietrza niż wczoraj, nawet jeśli zwracasz uwagę na swój oddech jedynie od czasu do czasu.

## MAKSYMALIZACJA WYDECHU

Wydech jest niedoceniany – jest jednak znacznie ważniejszy niż się powszechnie sądzi. Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ponieważ kiedy myślisz o oddychaniu, automatycznie w twoim umyśle pojawia się wizja wdechu. Tak naprawdę większość ludzi bardzo słabo wydycha, bardzo niewiele robi pełne wydechy. *Jednak słabej jakości wydechy są znaczącym czynnikiem*

*przyczyniającym się do osłabienia oddychania i w ten sposób powodują negatywne skutki oddziałujące na nasz ogólny stan zdrowia.*

Pomiędzy oddechami w płucach pozostaje niewielka ilość dwutlenku węgla; po prostu osiada on tam i zostaje (a jeśli oddychasz w sposób naprawdę leniwy, ta ilość może być znacznie większa). Skutkuje to tym, że płuca nie rozciągają się do granic swoich możliwości i nie korzystają z pełni swego potencjału wypełnienia się świeżym powietrzem przy kolejnym wdechu. Innymi słowy twoje kolejne wdechy nie mogą być w pełni optymalne, jeśli zawczasu nie opróżnisz dobrze płuc podczas wydechu. (Często skutkuje to zwiększeniem tempa oddychania, by zrekompenzować sobie niedobór tlenu, co niestety przekłada się na cały organizm, powodując zachwianie równowagi w całym ciele, w tym w układzie nerwowym).

W kolejnych ćwiczeniach pokażę ci, jak wydusić z siebie jak najwięcej zastałego powietrza podczas wydechów, aby uzyskać w ten sposób więcej przestrzeni dla świeżego, bogatego w tlen powietrza. Popracujmy zatem nad tym ulepszeniem.

1. Przy następnym wydechu skup się na opróżnieniu płuc z powietrza. Czy tu znowu zaangażowane są mięśnie brzucha? Jak najbardziej. I nie tylko same mięśnie brzucha są tymi, które wyrzeźbią ci sześciopak; dodatkowo ćwiczysz też jeszcze ważniejsze mięśnie położone głębiej, które zapewniają stabilność tułowia i miednicy.
2. Podczas wydechu postaraj się wycisnąć z płuc wszelkie resztki powietrza, spinając mięśnie brzucha i mięśnie głębokie. Nie zatrzymuj się, gdy twój brzuch znajdzie się w pozycji neutralnej, tj. osiągniesz płaski brzuch. Idź jeszcze dalej (aby brzuch był wklęsły niczym miska); możesz pomóc sobie palcami, którymi dociśniesz brzuch i brzegi klatki piersiowej, by w ten sposób jeszcze lepiej wyczuć cały mechanizm.



### Zrób to

Zrób bardzo słaby wydech, a potem przejdź do wdechu. Weź pięć lub sześć takich oddechów, podczas których wydychane powietrze będzie stanowiło jedynie ułamek powietrza wdychanego. Sprawdź, czy możliwe jest kontynuowanie oddychania w taki sposób. Musisz zdać sobie sprawę, że z powodu urazów ciała, niewłaściwej postawy czy złych nawyków bardzo łatwo wpaść w pułapkę takiego oddychania (oczywiście w bardziej delikatny sposób). A teraz dokonaj paru obliczeń: pomyśl o tym, że oddychałeś tak całe miesiące, a nawet całe lata. Pomimo wrażenia, że brateś głębokie oddechy, wydechy były bardzo płytkie, zatem prawdziwa wymiana tlenu i dwutlenku węgla była totalnie pozbawiona równowagi.

się na naprawdę głębokich wdechach. Zwróć uwagę, o ile automatycznie większy i bardziej wydajny robi się wdech, kiedy zawczasu odpowiednio opróżnisz płuca. Porównaj ten sposób oddychania z poprzednim zwykłym oddychaniem – zwróć uwagę na ich efektywność. Pamiętaj, że powietrze zalega w twoich płucach, dopóki go z siebie świadomie nie wydusisz. Po prostu ćwicz, by za każdym razem twój wdech był chociaż odrobinę większy.

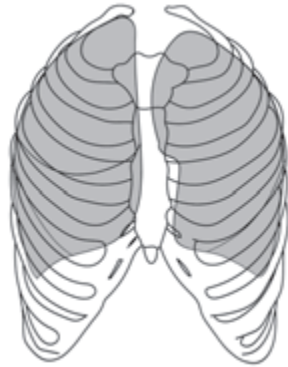
(Najlepiej jest położyć się na plecach, ponieważ wówczas pomagają nam grawitacja). Na koniec złóż usta w dziubek i udawaj, że wydmuchujesz powietrze przez słomkę. Nie martw się, jeśli zaczniesz przy tym nieco kaszleć. Zwróć uwagę, ile powietrza zostaje w płucach przy takim oddychaniu w porównaniu do zwykłego, leniwego oddechu. Pomyśl o całej tej marnującej się przestrzeni w płucach, którą można wypełnić świeżym powietrzem.

3. Weź pięć normalnych oddechów, świadomie skupiając się na solidnym wydechu. Następnie podczas kolejnych pięciu oddechów skoncentruj



## MAKSYMALIZACJA WDECHU I ROZCIĄGANIE

Kolejnym krokiem w maksymalizacji wdechów jest praca nad elastycznością klatki piersiowej. Jeśli spędzasz sporo czasu w pozycji siedzącej – siedząc w pracy przy biurku czy prowadząc samochód parę godzin dziennie – twoja klatka piersiowa jest zapewne bardzo zeszywniała. W takim wypadku bez znaczenia jest rozmiar twoich płuc. Uelastycznienie mięśni międzyżebrowych (patrz: rysunek 3c) sprawi, że klatka piersiowa będzie się silniej rozszerzać, pozwalając ci nabrać więcej powietrza.



Rysunek 3c

### *Rozciąganie mięśni międzyżebrowych*

Siedząc prosto, załóż jedną rękę za głowę, tak by biceps dotykał ucha. Wizualizuj wszystkie drobne mięśnie znajdujące się pomiędzy żebrami w rozciąganym boku i staraj się wyciągnąć rękę jak najdalej w przeciwnym kierunku. Obserwuj się w lustrze i zwracaj uwagę, by uczucie rozciągania poczuć po jednej stronie tułowia, a nie pod pachą. Możesz sobie pomagać, dociskając górną rękę drugą dłonią, co pozwoli ci utrzymywać kontrolę nad stopniem rozciągnięcia. Nie wstrzymuj oddechu. Rób *wdech* podczas rozciągania i *wydech* podczas krótkiej chwili odprężenia i lekkiego wyprost. Następnie zmień strony.

Pomyśl o tym rozciąganiu mięśni międzyżebrowych jako *bocznym* oddechu brzuszным. Twoja przepona może się bowiem rozciągać także na boki i to ćwiczenie rozciągające jej w tym pomoże.



*Pytanie: Czy nie powinienem robić wydechu podczas rozciągania, tak jak to robię przy innych ćwiczeniach rozciągających?*

Nie. Chcesz przecież wypełnić płuca powietrzem i dopiero wtedy się rozciągać, aby mięśnie klatki piersiowej musiały dać z siebie więcej niż zwykle. Po-

czątkowo może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale jeśli będziesz sobie stale wyobrażał owe mięśnie międzyżebrowe, zaczniesz to nabierać sensu.

*Pytanie: Czy kiedy będę tak robił, to jedno płuco wypełnię tlenem bardziej niż drugie?*

Tak, i to jest właśnie powód, dla którego możesz czuć lekkie uczucie „ograniczenia” czy ściskania w klatce piersiowej w porównaniu do normalnego, „frontalnego” oddychania brzuszno-

Rozciąganie mięśni międzyżebrowych można też wykonać, stojąc przy ścianie, opierając jedną rękę o ścianę.



Zrób wdech i „otwórz” klatkę piersiową. Przesuń stopy albo bliżej ściany, albo nieco dalej – po prostu znajdź miejsce, w którym czujesz największe napięcie w tułowiu. Ręka znajdująca się bliżej ściany powinna swobodnie zwisać w dół wzdłuż tułowia.

A teraz połóż się na podłodze, zachowując tę samą pozycję ciała – tzn. z jedną ręką wzdłuż tułowia, a drugą nad głową. Czy czujesz lekki nacisk na to ramię, kiedy robisz wdech? Nawet jeśli to doznanie jest stosunkowo subtelne, to znaczy, że już działa na twoje ciało i naprawdę zaczynasz oddychać oddechem „z tułowia”, czyli używając najgęstszego obszaru płuc i angażując przeponę. Tak jak powinno być! Brawo!

Po wykonaniu tego ćwiczenia weź głęboki oddech z rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia. Ręce powinny dotykać twoich boków. Sprawdź, jakie to uczucie, kiedy możesz poczuć, jak twoje boki ciała się rozszerzają. „Pobaw się” chwilę tym nowym doznaniem, wykonując ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach.

### *Kolejny krok*

Następnie wykonaj pozycję dziecka i skup się na swoich plecach. Pamiętaj, by twój podbródek znalazł się praktycznie pomiędzy kolanami, ramiona ułóż swobodnie wzdłuż tułowia. Odprężaj się coraz bardziej z każdym oddechem.

Jeśli ta pozycja sprawia ci trudność – ciężko ci dotknąć czołem podłogi, masz problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa – wypróbuj wspomaganą pozycję dziecka: weź miękką, podłużną poduszkę lub wałek i umieść pionowo pomiędzy brzuchem a głową albo pomiędzy łydkami a pupą. W ten



Jeśli masz wysoki próg bólu, nie wykonuj tych ćwiczeń do granicy tolerancji bólowej. Pamiętaj, że te drobne mięśnie międzyżebrowe od dawna się nie ruszały i są dość zastępe, dlatego bądź dla siebie delikatny.

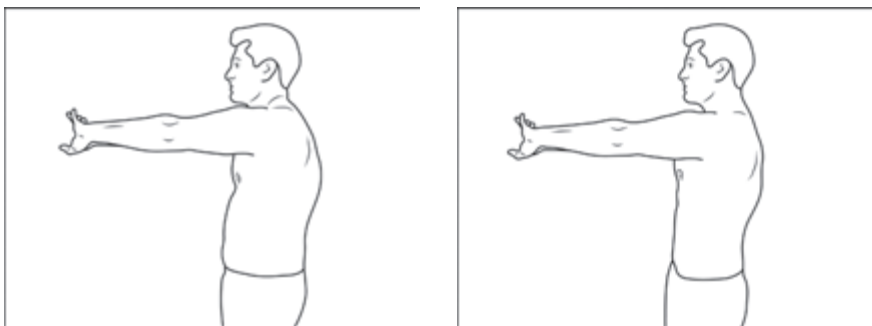


sposób zmniejszył nacisk na ciało, jeśli masz zeszywniałe mięśnie lub potrzebujesz dodatkowego podparcia tej pozycji. Bierz wdech, wyginając plecy w łuk, a następnie podczas wydechu spłaszczaj ciało ku podłodze.

### *Rozciąganie pleców*

Wyciągając ręce daleko przed siebie, postaraj się zaokrąglić plecy. Zrób wdech. Spłec ze sobą dłonie, wewnątrz dłoni odwracając na zewnątrz. Opuść głowę. Skup się na zwiększaniu odległości pomiędzy rękoma a klatką piersiową, poczuć, jak ramiona rozciągają całe twoje plecy.

Poczuj oddychanie boczne – czyli rozciąganie klatki piersiowej na boki, które to doznanie powinieneś poczuć jak lekkie ciepło, kiedy starasz się odwozić ramiona na boki, mając splecione palce wyciągniętych przed sobą rąk. Skoncentruj się na uczuciu rozciągania pleców i boków podczas oddychania.



*Pytanie: Czuję teraz, że podczas oddychania moje żebra się bardziej przemieszczają. Czy to OK?*

Tak. Czujesz, że zmienia się twój sposób oddychania – z brzuszego do prawdziwego oddychania pełną klatką piersiową. To bardzo dobrze. To twój cel. Mięśnie

międzyżebrowe są bardzo ważne. Prawda jest taka, że oddychanie brzuszne – czyli oddychanie dla początkujących – to jedynie wstęp do prawdziwego oddychania tułowiem bez angażowania w to ramion. Zewnątrz mięśnie międzyżebrowe otwierają twoją klatkę piersiową podczas wdechu, podczas gdy wewnętrzne zamykają ją podczas wydechu.

*Pytanie: Mówisz o aktywacji przepony, a kiedy ona się zdeaktywizowała?*

Proces ten zaczął się, kiedy zacząłeś usztynniać swoje ciało – mogła to być reakcja na sytuacje emocjonalne albo po prostu wciąganie brzucha, by lepiej wyglądać. Krok po kroku, twoją przeponę zastąpiły mięśnie szyi i ramion, które zacząłeś wyciągać podczas oddychania. Jednak nie martw się, ponieważ posiadasz już odpowiednią wiedzę, rozciągasz się i ćwiczysz oddech, niebawem przywrócisz ciału właściwe funkcje oddechowe. I to bez względu na to w jakim jesteś wieku.

### Nauka od nowa

Kiedy twoje ciało będzie odprężone i zrelaksowane, spróbuj delikatnie wsunąć palce pod żebra i lekko je „pociągnij”, by pomóc sobie otworzyć klatkę piersiową. Następnie zrób wydech i ściśnij je razem, dociskając wnętrzem dłoni. To powinno nieco nauczyć twoje ciało, że oddychanie oznacza, że porusza się całe twoje ciało – zwłaszcza tułów, w którym znajduje największy i najgęstszy obszar twoich płuc. W końcu rozwiniesz w sobie umiejętność kontrolowania tych mięśni i będziesz w stanie poruszać nimi samodzielnie – używając tylko mięśni międzyżebrowych oraz przepony.

*Pytanie: Czuję, że chociaż wypycham brzuch jak najmocniej się da, to moja przepona się nie rozciąga. Czy to możliwe?*

To dość nietypowe, ale tak. Prawdopodobnie oznacza to, że spinasz się zbyt mocno, próbując jak najsilniej wypchnąć brzuch. Nie wypychaj go na siłę. Raczej spróbuj go zmiękczyć i pozwolić mu się swobodnie wydymać. Możesz nawet opasać się centymetrem krawieckim (w tym samym miejscu, gdzie dokonywałeś pomiaru pojemności życiowej płuc), który będzie stanowił namacalną wskazówkę tego, jak powinien rozszerzać się twój tułów. Twoja przepona i wszystkie te mięśnie oddechowe nie były do tej pory w pełni wykorzystywane. Musisz być świadom ich obecności i zacząć je rozciągać i wzmacniać. Dobra wiadomość jest taka, że od czasu do czasu będziesz mieć przebłyski,

w których nagle poczujesz, że załapałeś, o co w tych ruchach chodzi.



Oddychanie brzuszne to tak naprawdę oddychanie dla początkujących, które pomaga przełamać nawyk spinania mięśni tułowia. Sprawia, że fizycznie przyzwyczajasz się do idei, że podczas oddychania występuje ruch ciała na odcinku od pach do miednicy.

*Pytanie: Podczas oddychania bolą mnie plecy, co nigdy wcześniej nie miało miejsca. Czy to normalne?*

Tak, normalne. Pomyśl o tym, że twoja przepona

rozpościera się w ciełe, obejmując obszar całego obwodu tułowia, łącznie z plecami. Kiedy robisz wydech, mięśnie tułowia nieco się kurczą – nawet mięśnie pleców. Mimo że ruch ten jest niewielki, pamiętaj, że poruszasz mięśniami, których nie używałeś od dekad.



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

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

Nieprawidłowe oddychanie prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych takich jak:

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

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

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

– Jason Fine, redaktor naczelny *Rolling Stone*

## Weź głęboki oddech!

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-209-1



9 788381 682091