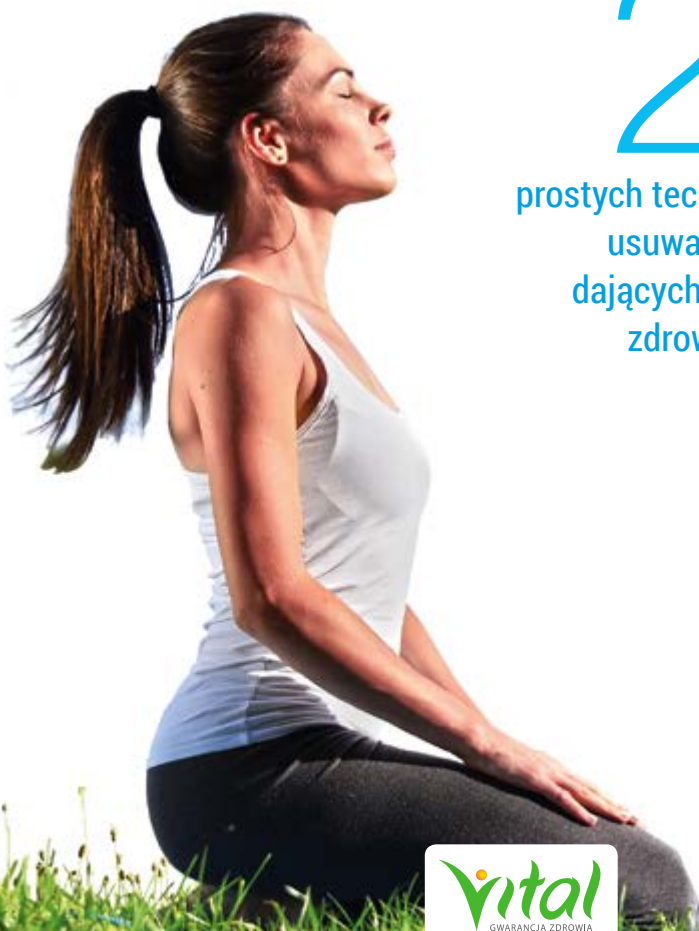


Ashley Neese

JAK ODDYCHAĆ 25

prostych technik oddechowych,
usuwających stres,
dających wytrzymałość,
zdrowie i radość



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-579-5

Tytuł oryginału: *How to Breath: 25 practices for finding connection, calm, joy, and resilience*

Copyright © 2019 Ashley Neese

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

*Dla młodszej siebie,
która tak ciężko
i długo walczyła,
by zamieszkać w swoim ciele.*

*Dla każdego, kto zmagał się,
by być ze sobą.*

*Dla wszystkich tych,
którzy czczą przestrzeń oddechu.*

Dla ich wciąż rosnącego pragnienia obecności.

*Dla siły życiowej,
która pulsuje w każdym oddechu.*

Dla wytrzymałości.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do pracy z oddechem
Oddech: Podstawowe narzędzie
Jak stworzyć praktykę

Podziękowania

Zacznijmy:

25
praktyk
oddechowych
53

Energia	55
Intuicja	58
Intymność	64
Negatywne myślenie	69
Oczyszczanie	74
Odpuszczanie	80
Otwarte serce	84
Radość	89
Relaksacja rodzica i dziecka	94
Rodzic i dziecko	99
Rozluźnienie	104
Samouzdrawianie	111
Sen	115
Skupienie	120
Smutek	124
Stawianie granic	128
Śnienie	136
Ugruntowanie	140
Uwalnianie bólu	146
Wdzięczność	150
Więź	154
Wybaczenie	159
Wytrzyłość	164
Złość	168
Żal	174

WPROWADZENIE

do Pracy z oddechem

Co łączy jogę, medytację i przebywanie w lesie? Oddech.

Oddech jest podstawą każdej praktyki uważności. Jest narzędziem, które mamy zawsze przy sobie, dostępnym w każdym momencie, służącym uspokojeniu, równowadze i uważności. Niesamowite jest to, że każdy – bez względu na wiek, zdolności, miejsce pobytu i przekonania – może wykorzystać pracę z oddechem, aby lepiej iść przez życie. Wymaga on jedynie praktyki i uwagi. Można powiedzieć, że praca z oddechem to praktyka oddechu prowadzona z uważnością. Po prostu.

Z powodu swojej dostępności i skuteczności praca z oddechem szybko zyskuje popularność w świecie, w którym promowane są zdrowie i dobrostan. Od około dziesięciu lat cieszy się wciąż rosnącym powodzeniem jako naturalna metoda leczenia nerwicy, depresji, zespołu stresu pourazowego, traumy i chronicznego bólu. Jest także narzędziem

wzmacniającym kreatywność, dającym dostęp do naszej wewnętrznej mądrości i rozwijającym świadomość. Istnienie naukowo certyfikowanych laboratoriów badających oddychanie na Uniwersytecie w Stanford oraz aplikacji Spire monitorującej oddychanie w ciągu dnia świadczy o tym, że praca z oddechem wybiega daleko poza jogę i medytację i kształtuje własną przestrzeń w świecie.

Łatwo nam uznać, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny. Nietrudno też odrzucić pracę z oddechem, uważając, że „to zbyt proste – na mnie nie zadziała”. W swojej prostocie ćwiczenie oddechowe pomaga doskonalić zdrowie we wszystkich aspektach życia, od związków, poprzez pracę i stres, aż po rozpacz.

Doszłam do zagadnienia oddechu tak samo, jak większość: poprzez medytację i jogę. Zaczęłam medytować z konieczności podczas odwyku narkotykowego, kiedy miałam dwadzieścia jeden lat. W tym czasie realizowałam 12-stopniowy program i miałam opiekuna, który zachęcił mnie, abym nauczyła się medytacji. Nigdy nie zapomnę intensywnego wyzwania, jakie odczuwałam w pierwszych dniach, kiedy siedziałam na kanapie, próbując uspokoić umysł. To było coś strasznego; szybko zaczęłam poszukiwać nauczycieli medytacji i praktyk, które pomogłyby mi znaleźć spokój pośród chaosu, który pojawił się na początku mojej drogi do zdrowia.

W tych trudnych dniach i miesiącach nauki, jak czuć bez przytłumiania się narkotykami i alkoholem, zaczęłam

dostrzegać swój oddech. Jedną z moich ulubionych medytacji skupiania się na oddechu było po prostu liczenie 1-2-3-4 na wdechu i 4-3-2-1 na wydechu. To była jedyna technika, która pomagała mojemu umysłowi uspokoić się, chociażby na kilka sekund. I w tych właśnie sekundach ostatecznie rozpoczął się mój długi proces nauki regulowania emocji bez potrzeby sięgania po jakiegokolwiek substancje.

Kiedy wyszłam z odwyku, wróciłam na studia z rytownictwa, a po ich ukończeniu przeprowadziłam się do San Francisco na studia w akademii sztuk pięknych, by kształcić się w zakresie sztuki zaangażowanej społecznie. Po studiach zaczęłam uczyć sztuki i podróżować z wystawami i wykładami. Żyjąc jako artysta, wciąż kontynuowałam praktyki oddechowe i medytacyjne, aczkolwiek były one dalekie od ideału. Czasami, przez kilka miesięcy trzymałam rygor praktyki, po czym następowały miesiące, w których kompletnie ją zarzucałam. Potrzebowałam lat, aby nauczyć się systematyczności, pomimo sugestii moich nauczycieli i książek, jakie czytałam na temat medytacji. Przed ukończeniem trzydziestki zaczęłam rozwijać głęboką praktykę zwykłego oddychania i bycia świadomą siebie. Wtedy właśnie moje życie i rozwój duchowy nabrały niesamowitego rozpędu.

W ciągu tych lat intensywnego odkrywania siebie i nauki angażowałam się w różne nurty buddyzmu i odmiany hatha jogi, ostatecznie odnajdując swoją ścieżkę dzięki studiowaniu medycyny energetycznej, intuicji medytacyjnej, nauki o mózgu i psychoterapii somatycznej.

Kiedy mieszkałam w Berlinie po uzyskaniu grantu z Duńskiej Rady Artystycznej, zaczęłam prowadzić bloga o tym, jak zmieniałam swoje życie dzięki medytacji, jodze i spożywaniu całościowego pokarmu. Rozpoczęłam ten projekt po to, by przeanalizować i zrozumieć własną przemianę, ale w ciągu sześciu miesięcy moi przyjaciele zaczęli mnie prosić, abym wsparła ich w ich zmaganiach ze zmianą stylu życia; zrozumiałam, że moje przejścia nie były niczym unikatowym i że narzędzia, jakich używałam, mogą być dostępne dla każdego. Zanim się zorientowałam, usłyszałam wołanie, by przenieść się do Los Angeles i rozpocząć praktykę leczenia holistycznego.

Przyjechałam do Los Angeles z jednym przyjacielem i wielkim marzeniem o wspieraniu ludzi w pracy nad odnalezieniem się w swoim ciele. Jednocześnie nie miałam pojęcia, jak to się rozwinie, ale po raz pierwszy w życiu, które wydawało mi się wiecznością, wiedziałam, że jestem tam, gdzie powinnam. Zapisalam się na szkolenie dla instruktorów jogi u jednego z moich ukochanych nauczycieli, Tony'ego Giuliano, i po jego zakończeniu zaczęłam prowadzić zajęcia w mieście. W ciągu jednego roku zrozumiałam, że mniej interesuje mnie uczenie asan (pozycji jogi), za to bardziej pociąga mnie nauka technik oddechowych.

Tym, co pokochałam w oddechu, był fakt, że jest on bardziej dostępny niż joga czy tradycyjne praktyki medytacyjne. Było to dla mnie coś nowego i świeżego, pomimo że wiele technik oddechowych istnieje na świecie od tysięcy lat. W oddychaniu urzekło mnie również to, że jest to bardzo bezpośrednia praca z ciałem, podczas której wpływam także

na swoje emocje i ducha. To dla mnie fundamentalne, integrujące remedium.

Przestudiowawszy oddech wraz w kilkoma nauczycielami z różnym doświadczeniem, postanowiłam podjąć ryzyko i zmniejszyć swoją ofertę, skupiając się wyłącznie na głębszym aspekcie pracy z oddechem. Zawężenie zakresu mojej praktyki było najmądrzejszą decyzją osobistą i biznesową, jaką kiedykolwiek podjęłam. Dzięki temu mogłam bardziej się w nią zagłębić niż było to możliwe, kiedy żonglowałam tak wieloma wątkami w swojej poprzedniej praktyce uzdrawiania holistycznego. Zrozumiałam także, że jeśli chcę być ekspertem w tym obszarze, muszę poświęcić mu więcej czasu i energii. Piękno tej pracy polega na tym, że zawsze jest coś nowego do nauczenia się, a zawężenie praktyki stworzyło mi przestrzeń do wejścia w głąb tego, co jest możliwe w zakresie oddechu.

W miarę rozwijania się mojej praktyki nauczania i pomagania klientom zaczęłam opracowywać własne, unikalne praktyki dla różnych osób w odpowiedzi na ich specyficzne potrzeby. Wielu moich klientów nie identyfikowało się z językiem czy tradycją klasycznych praktyk oddechowych. Zrozumiałam, że oddech jako technika uzdrawiania potrzebuje sporej odnowy, by być przystępna dla ludzi we współczesnym świecie. Przynosząc różne rezultaty, od poprawy snu, poprzez zmniejszenie niepokoju po ustanawianie granic, praktyki w książce „How to Breathe” pomogą ci rozwinąć konsekwentną praktykę bycia ze sobą.

Jako pełnoetatowy nauczyciel oddechu od wielu lat, stworzywszy własne praktyki i metody pracy z oddechem,

nabrałam odwagi do podjęcia kolejnego kroku w swoim rozwoju i postanowiłam napisać tę książkę. Prawdę mówiąc, swoją pierwszą książkę napisałam w szkole podstawowej i odkąd wygrałam letni konkurs czytelniczy w lokalnej bibliotece, podziwiałam siłę, z jaką książki mogą zmienić nasze życie.

Ludzie często pytają mnie, dlaczego nauczam oddechu i co oznacza dla mnie praca z oddechem. Choć powodów jest wiele, a wszystkie odkryjesz sam, czytając tę książkę, wszystko sprowadza się do pragnienia, by w pełni zamieszkać w swoim ciele, i mojej pasji wspierania innych, by także im się to udało. Tyle lat w życiu spędziłam na odcinaniu się, wyłączaniu i znieczulaniu (nawet po tym, jak przestałam pić i zażywać narkotyki), że zrozumiałam, iż moim najgłębszym pragnieniem było poczuć siebie w swoim wnętrzu, zakotwiczyć się w ziemi, móc się samodzielnie kontrolować i wierzyć głęboko, że mogę ufać swojej wewnętrznej mądrości. Wiele lat po stworzeniu moim klientom bezpiecznej przestrzeni do odkrywania oddechu i ciała oraz wszystkiego, co za tym idzie, chcę się z tobą podzielić praktykami, które zmieniają nasze życie.

Niniejsza książka wprowadzi cię w podstawowe zagadnienia pracy z oddechem i mojej metodologii. Wskazuje ona poparte naukowo korzyści, wyjaśnia, jak oddech łączy się z emocjami, odpowiedzią stresową i wytrzymałością. Pokazuje najlepsze sposoby zastosowania pracy z oddechem. Odkryję przez tobą dwadzieścia pięć praktyk oddechowych na różne codzienne sytuacje, które można łatwo wprowadzić do

współczesnego życia, jak na przykład oddech w sytuacji lęku, dla odprężenia, podniesienia energii i wiele innych. Każda praktyka poprzedzona jest wprowadzeniem wyjaśniającym jej pochodzenie, korzyści i cel, jaki ma osiągnąć. Następnie podaję instrukcję wykonania krok po kroku oraz uwagi po zastosowaniu.

ODDECH:

Fundamentalne narzędzie

Oddech jest podstawą wielu praktyk uzdrawiających, w tym medytacji, jogi i medycyny energetycznej. Zainteresowanie się swoim oddechem jest najszybszym sposobem na poprawę emocji, myśli i wibracji. W tym rozdziale podzielę się z tobą najważniejszymi rzeczami, jakie powinieneś wiedzieć na temat oddychania, anatomii oddechu i tego, jak oddech i emocje są ze sobą trwale związane.

UNIWERSALNY ODDECH

Na najbardziej podstawowym poziomie oddech jest fundamentem życia. Ogólna zasada głosi, że człowiek może przeżyć trzy tygodnie bez jedzenia, trzy dni bez wody i trzy minuty bez tlenu. Nasz oddech jest nie tylko niezbędny, aby utrzymać nas przy życiu, ale jest także kluczowy dla dobrego

samopoczucia. Jest korzystny dla ogólnego stanu zdrowia, odporności oraz rozwoju osobistego i społecznego.

Przez wieki oddech często wiązano z koncepcją siły życiowej lub ducha. Co ciekawe, koncepcja ta jest oczywista w wielu zakątkach świata, w wielu kulturach i obszarach życia. W języku greckim słowo *psyche* oznacza „życie” lub „oddech”. Łacińskie słowo *spiritus* oznacza „oddech” i od niego wywodzi się współczesne *duch*. W sanskrycie słowo *pranayama* jest zlepkim słów *prana* (energia życiowa) i *ayama* (rozszerzać się, rozciągać). W klasycznej hatha jodze, *pranayama*” jest praktyką regulującą oddech poprzez techniki przynoszące różne korzyści zdrowotne.

Istnieją tajskie praktyki oddechowe opracowane specjalnie dla wzmocnienia przepływu i punktów akupunktury w medycynie chińskiej, otwierające przepływ *qi* (lub siły życiowej) w ciele. W niektórych afrykańskich i południowoamerykańskich tradycjach oddech stosowany jest do uwalniania ducha z ciała, wspomagając przez to uzdrawianie jednostek i całych społeczności.

Poza bogatym zarysem historycznym oddechu, mamy dziś do dyspozycji badania, które pokazują, że wiele komórek nerwowych w pniu mózgu łączy oddech z różnymi stanami umysłu. Badania te są ważne, ponieważ potwierdzają to, co myśliciele, uzdrowiciele i mistycy wiedzieli od wieków: mamy moc dokonania zmiany myślenia poprzez zmianę sposobu oddychania. A ponieważ powszechnie wiadomo, że nasze myśli wpływają na nasze ogólne zdrowie, energię i dobre

samopoczucie, bezpiecznym jest poczynić wnioski, że zmiana oddechu może mieć szeroki wpływ na całe nasze ciało.

PODSTAWOWA ANATOMIA ODDECHU

Nasz układ oddechowy jest odpowiedzialny za pobieranie tlenu z otoczenia i wydalanie dwutlenku węgla. Dorośli zazwyczaj wykonują dwanaście do dwudziestu oddechów na minutę, co oznacza około 20 000 cykli na 24 godziny. Prędkość oddychania zwiększa się podczas wysiłku fizycznego i zmniejsza w stanie spoczynku. Aby zobrazować to, jak ciało używa tlenu, powiem, że 25 procent jest konsumowane przez mózg, nerki wykorzystują 12 procent, a serce tylko 7 procent. Nasze ciało potrzebuje tlenu, aby pozostać przy życiu i musi być w stanie wydzielać dwutlenek węgla, aby się oczyszczać. Oddech jest naturalnym odtruwaniem. Obecnie, kiedy myślimy o oczyszczaniu, najczęściej kierujemy swoją uwagę na spożywane jedzenie. I mimo że jest to ogromnie ważne dla zdrowia, dopilnowanie dobrego oddechu w ciągu dnia ma wielki wpływ na utrzymanie naszego organizmu w czystości i bez blokad.

Główne części ciała i narządy zaangażowane w oddychanie to usta, nos, krtań, tchawica i przepona. Kiedy oddychamy, powietrze wpada do organizmu przez usta lub nos. Dalej, przesuwa się przez gardło, krtań i tchawicę do płuc. Powietrze jest wydychane, przechodząc tą samą ścieżkę. Jednym

z powodów, dla których zachęcam moich klientów, aby oddychali przez nos (kiedy nie wykonują wymagających wysiłku ćwiczeń) jest to, że oddychanie przez nos wzmacnia wytrzymałość i zwiększa zdolność koncentracji. Nos jest także barierą dla bakterii i produkuje tlenek azotu, bardzo ważny składnik dla zdrowia sercowo-naczyniowego, immunologicznego i seksualnego.

Kiedy powietrze znajdzie się w organizmie, przepływa przez tchawicę i przesuwają się do oskrzeli, dwóch rurek, które transportują je do każdego płuca. Stamtąd dostaje się do płuc, w których tlen przekształca się w dwutlenek węgla. Krwioobieg dostarcza tlen do komórek i zabiera z nich odpady, czyli dwutlenek węgla, w procesie oddychania wewnętrznego. Podczas wydechu powietrze przechodzi z płuc poprzez gardło i wydostaje się na zewnątrz przez nos lub usta.

Kiedy uczę początkujących klientów indywidualnych lub gdy prowadzę podstawowe zajęcia grupowe z pracy z oddechem, większość czasu poświęcam na omówienie przepony, ponieważ jest to podstawowy mięsień biorący udział w oddychaniu i jest to jednocześnie część ciała, z którą większość ludzi w ogóle nie jest zaznajomiona.

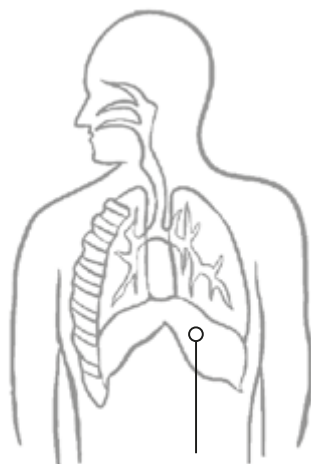
Przepona to bardzo głęboki mięsień o kształcie podwójnej kopuły, zlokalizowany u podstawy klatki piersiowej, dzielący tułów na części piersiową i brzuszna.

Podczas normalnego wdechu przepona kurczy się i przesuwa ku dołowi, dzięki czemu zwiększa się przestrzeń w klatce piersiowej i powstaje miejsce dla rozszerzających

się płuc. Kiedy wydychasz powietrze, przepona rozluźnia się i przesuwa w górę, a płuca wracają do swojej pozycji wyjściowej. Mając na uwadze głęboką, kopulastą formę przepony, często mówię swoim uczniom, żeby obejrzelili filmy o meduzach, by zobrazować sobie ruch przepony podczas oddychania. Jest w tych istotach wodnych coś pozaziemskiego, co stanowi bardzo zmysłowe wyobrażenie tego, jak kurczy się i rozszerza przepona.

Znajdź swoją przeponę:

Umieść dłonie po obu stronach tułowia palcami skierowanymi do przodu tak, aby małe palce dotykały dolnych żeber. Oddychaj delikatnie przez nos. Poczuj, jak boki ciała rozszerzają się przy wdechu i wracają na miejsce przy wydechu. Dzięki temu zrozumiesz, jak podczas oddychania pracuje twoja przepona.



przepona

Kolejną rzeczą wartą zauważenia odnośnie przepony jest to, że jej kształt tworzą narządy okalające i zamykające ją, takie jak wątroba i serce. Ten związek i wzajemne połączenie tych narządów warto jest uwagi podczas pracy z innymi układami organizmu.

ODDECH I REAKCJA STRESOWA

Nie jest możliwe poznanie oddechu bez przyjrzenia się autonomicznemu układowi nerwowemu (AUN). AUN łączy mózg z resztą ciała, a połączenie to jest drogą dwukierunkową. Jeśli jesteś niespokojny lub zestresowany jakimś zdarzeniem w życiu lub z powodu myślenia o nim, mózg, poprzez nerwy AUN, z pewnością włączy współczulną część tego układu (reakcję walki lub ucieczki). Kiedy znajdujesz się w stanie spokoju i rozluźnienia, AUN włącza przywspółczulną część systemu (tryb odpoczynku i trawienia).

Podczas wdechu serce jest stymulowane do odrobinę szybszego bicia. Kiedy następuje po nim wydech, serce otrzymuje komunikat, aby zwolnić tempo. Ogólnym efektem jest bardzo niewielka zmiana szybkości bicia serca z minuty na minutę. Niemniej jednak, jeśli jedna część oddechu – wdech lub wydech – będzie dłuższa niż druga i będzie to miało miejsce przez kilka minut, końcowy rezultat będzie taki, że twoje serce przyspieszy lub zwolni, w zależności od tego, z jakiego Punktu wyszedłeś.

Odpoczynek i trawienie a walka lub ucieczka

Większość z nas słyszała o trybie „walki lub ucieczki”, ale mało kto zna pojęcie „spoczynku i trawienia”. Są to dwie strony monety jeśli chodzi o autonomiczny układ nerwowy. Kiedy jesteśmy pod wpływem stresu, włącza się współczulna część układu, przyspieszając rytm serca i podnosząc ciśnienie

krwi, przygotowując cię do podjęcia stojącego przed tobą wyzwania. Kiedy się rozluźniasz i uspokajasz, włącza się przywspółczulna część układu: serce zwalnia, spada ciśnienie krwi, oddech staje się wolniejszy.

Kiedy wydłużysz wydech o jeden do dwóch razy w stosunku do wdechu i będziesz to powtarzał przez kilka minut, serce zwolni. Działanie to wysyła do mózgu informację, że wszystko jest spokojniejsze, niż kilka minut temu. Pozwala to mózgowi na dalsze wsparcie tej zmiany poprzez włączenie układu nerwowego w tryb spoczynku i trawienia, który wraca znów od mózgu do ciała. Niesamowite jest to, że płuca i serce mogą wysłać sygnał do mózgu i tak naprawdę przekonać go, że wszystko jest w porządku nawet, kiedy w umyśle występują stresujące okoliczności lub myśli prowokujące niepokój i stres.

Jest to szczególnie ważne we współczesnym życiu, kiedy zewnętrzne i wewnętrzne czynniki stresujące występują niemal nieustannie nawet, jeśli nie znajdujemy się w sytuacji fizycznego zagrożenia. Często słyszę od swoich klientów, że są zestresowani z powodu ciągle napływających e-maili i konieczności sprawdzania telefonów zaraz po przebudzeniu. U niektórych ludzi niepokój i stres mogą spowodować reakcję zastygnięcia, co często objawia się w postaci szybkich i krótkich wdechów wstrzymywanych do momentu, aż ciało musi pozbyć się dwutlenku węgla. Po pierwszej sesji osoby te raportują, że wstrzymują oddech podczas przeglądania poczty czy wiadomości w telefonie.

Tego typu reakcja oddechowa może wzmocnić uczucie stresu. Jest to jeden z przykładów tego, jak nasz organizm ulega coraz większym obciążeniom we współczesnym świecie i jak stres może się nieustannie napędzać. Praca z oddechem jest doskonałym sposobem na zatrzymanie tego błędnego koła. Lęk i stres nie mogą trwać w ciele, kiedy ciągle zwalniasz oddech, ponieważ wymagają one szybkiego i płytkiego oddychania.

Większość praktyk oddechowych zawartych w rozdziale „Ćwiczenia oddechowe” ma na celu wzmocnienie przywspółczulnego systemu nerwowego (PSN), by zapoczątkować świadome uzdrawianie i przynieść stan uziemienia i odpoczynku. Po wielu latach pracy z indywidualnymi klientami i grupami zauważyłam, że większość ludzi nie wymaga większego zaangażowania systemu współczulnego, dlatego można się skupić mniej na energetyzowaniu ich, a bardziej na uziemianiu i przywracaniu równowagi w organizmie. Dla osób, które poszukują bardziej energetyzujących praktyk, umieściłam także tego rodzaju ćwiczenia.

POTĘGA WYDECHU

Jednym z głównych obszarów mojego zainteresowania w kontaktach z nowymi klientami jest wydech. Ponieważ zdecydowana większość ludzi, z którymi pracuję, ma tendencję do wstrzymywania oddechu, krótkich oddechów albo wręcz boi

się wydechów stwierdziłam, że to bardzo dobry punkt wyjścia do badania oddechu. Wciąż się doskonalam w tej dziedzinie, ponieważ, jak już wspomniałam wcześniej, wydech koreluje z układem nerwowym przywspółczulnym (naszym trybem odpoczynku i trawienia), który najczęściej wymaga wsparcia.

Jedną z rzeczy, które nieustannie obserwuję przez lata, jest to, że wiele osób, z którymi pracuję, jest albo całkowicie aktywnych lub zupełnie nieaktywnych, bez zachowania jakiegokolwiek równowagi (może to być również znacznik urazu, który omówię trochę później w tej części). Nie mają oni pojęcia, jak naprawdę odpoczywać i nie stosują żadnej praktyki odpoczynkowej, która rzeczywiście działa odżywczo i regenerująco. Dla wielu odpoczynek wygląda jak odrętwienie, wyłączenie się, unikanie lub wytłumienie. Może to zabrzmieć zaskakująco, ale jest to o wiele bardziej powszechne, niż większości z nas mogłoby się wydawać.

Poświęć chwilę na przemyślenie, kiedy ostatni raz poczułeś się zrelaksowany, zregenerowany lub głęboko przepełniony nową energią. Jeśli to było niedawno, to gratuluję, jesteś na dobrej drodze. Jeśli nie pamiętasz, kiedy ostatni raz czułeś się w ten sposób lub było to naprawdę dawno temu, nie martw się; ta książka będzie służyć jako przewodnik, który pomoże ci uziemić twój system i przepracować to, co pojawia się po drodze, a także da ci dostępne praktyki, które pomogą ci nauczyć się głębszej troski o siebie.

Duża część tego problemu polega na tym, że nasz świat porusza się z prędkością błyskawicy. Przy tak wielu

wymaganiach wobec naszej energii i czasu, nic dziwnego, że większość z nas czuje się w jakimś momencie życia wypalona i wyczerpana. Dla mnie, prowadzenie praktyki w pełnym wymiarze czasu, pisanie, bycie w związku, planowanie rodziny, dbanie o siebie i upewnienie się, że nie zapominam o swoich bliskich wymaga funkcjonowania na bardzo wysokim poziomie przez większość czasu. Dla tych z was, którzy są również przepełnieni pasją i energią do wykonywanej przez siebie pracy, wyzwaniem może być naciśnięcie przycisku pauzy i zresetowanie się. Przez wiele lat prób i epickich błędów nauczyłam się na własnej skórze, że praca z moimi wydechami jest niezwykle satysfakcjonująca, aczkolwiek czasami bardzo trudna. Doprowadziło to do głębokiej duchowej podróży, podczas której nauczyłam się słuchać mojego ciała i poruszać się w tempie, które jest dla niego komfortowe, zamiast wpadać w wir pośpiechu mojego umysłu lub świata wokół mnie.

Dzięki cierpliwości, poświęceniu czasu i praktyce prawie wszyscy, z którymi pracowałam, nawiązali nową relację ze swoim wydechem, co wiele razy okazało się być prawdziwym punktem zwrotnym w ich życiu. Moc wydechu tkwi w zaproszeniu do spowolnienia wraz ze świadomą obecnością, co jest zupełnym przeciwieństwem wyłączenia, wytłumienia czy odrętwienia. Moc wydechu tkwi we wrodzonej mądrości naszego ciała, które wie, że musimy wcisnąć przycisk pauzy i odświeżenia w sobie tak samo (a śmiem twierdzić, że nawet bardziej), jak to robimy z naszymi urządzeniami technologicznymi. Moc wydechu nie tylko pomaga nam zredukować

niepokój i odnaleźć swój grunt, ale także wspiera szerszy zakres odporności, co otwiera nas na świat możliwości poprawy naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

ODDECH I EMOCJE

Dla zabawy spróbuj wstrzymać oddech na chwilę i poczuć radość. Trudne czy nie? Oddech jest bezpośrednio związany z ilością przestrzeni lub swobody, którą odczuwamy w naszym ciele; bez niego czujemy się ograniczeni. Wpływa to na naszą zdolność do tolerowania intensywnych i przyjemnych emocji i przeżyć. Nasz zakres tolerancji koreluje z oddechem, a jeśli oddychamy z łatwością, głębią, pełnią i płynnością, wszystkie aspekty życia mogą być bardziej ekspansywne.

Wyobraź sobie przez chwilę, że jesteś sfrustrowany. Kiedy to robisz zauważ, jak twój oddech zaczyna się zmieniać. Możesz doświadczyć, że jest on krótszy, spłycony lub więźnie w klatce piersiowej. Wyobraź sobie teraz, że czujesz wdzięczność i widzisz, jak twój oddech znowu się zmienia. W tym prostym przykładzie łatwo zauważyć, jak bardzo nasz oddech i emocje są ze sobą powiązane.

Jakość i intensywność naszych emocji, pozytywnych lub negatywnych, jest związana z tym, jak oddychamy. Jeśli nasz wzorec oddechowy znajduje się po restrykcyjnej stronie, często koreluje to z tendencją do wypierania lub tłumienia trudnych emocji. Restrykcyjne i stagnacyjne wzorce

oddechowe to często wcześniejsze próby radzenia sobie ze zdarzeniami emocjonalnymi lub fizycznymi, które mogą sięgać nawet do okresu płodowego. Z drugiej strony, jeśli nasz oddech wykazuje większą przestronność i płynność, odnosi się to do otwartości i łatwości, którą czujemy w naszym ciele i z wyrażaniem siebie. Kiedy boimy się dzielić tym, co czujemy lub brakuje nam umiejętności artykułowania tego, co się z nami dzieje, uczucia te są świadomie lub podświadomie tłumione. Te wyparte i stłumione uczucia są przechowywane w ciele i z czasem przejawiają się jako chroniczne napięcie, ból, a w końcu jako choroba. Magia uczenia się pracy z oddechem polega na tym, że wszyscy mamy wbudowane narzędzie, którego potrzebujemy, aby nauczyć się zmieniać nasze uczucia (energię) i zmieniać sposób ich wyrażania w ciele. Przed zakończeniem tej części na temat oddechu i emocji muszę ponownie poruszyć temat przepony. W bardziej ezoterycznym ujęciu o przeponie mówi się, że oddziela ona niebo od ziemi, kiedy przecina splot słoneczny, obszar związany ze śledzioną w medycynie chińskiej, odnoszący się do osobistej siły, poczucia własnej wartości i samodyscypliny. Biorąc pod uwagę jej kształt, położenie i funkcję w organizmie, często opisuję przeponę jako pokrywę zawierającą emocje i doświadczenia, które wypieramy lub tłumimy w ciele. Jest to jeden z głównych powodów, dla których niektóre formy pracy oddechowej są związane z głębokim uzdrowieniem emocjonalnym. Kiedy zaczynasz zwracać uwagę na swoją przeponę i pracujesz z nią poprzez oddech, przetwarzasz

emocje somatycznie lub w ciele, w przeciwieństwie do przetwarzania ich przez umysł poznawczy, co jest powszechne w większości praktyk psychoterapii.

ODDECH I LĘK

Jeśli zwrócenie uwagi na oddech wywołuje lęk, to często jest on związany z nieuregulowanym układem nerwowym. Rozregulowanie to ma duży wpływ na oddech. Kiedy pracuję z klientami, którzy mają takie doświadczenie, zaczynamy od zbadania ich układu nerwowego i stworzenia sposobu radzenia sobie z tym, by pozwolić im wejść w bardziej uregulowany stan. Aby to zrobić, zaczynam od zewnętrznych obszarów ciała takich jak pobudzenie świadomości stóp, i powoli pracuję do wewnątrz, aby ułatwić klientowi ugruntowanie. W miarę jak regulacja nabiera kształtu, ich oddech ma tendencję do naturalnego uspokajania się bez większego wysiłku. W tym bardziej rozluźnionym stanie można bezpiecznie przejść do ukierunkowanych ćwiczeń oddechowych.

ODDECH I TRAUMA

Doświadczenie przytłoczenia myślami i emocjami jest często oznaką traumy. Trauma to coś, co odczuwamy jako zagrożenie dla naszego przetrwania lub ogólnego samopoczucia.

Zagrożenia te rejestrują się w naszym układzie nerwowym, a jeśli naturalny proces odbudowy zostanie przerwany, uruchamiane są mechanizmy radzenia sobie z nimi, aby przetrwać dane doświadczenie. Jeśli nie zostaną one przepracowane, te mechanizmy radzenia sobie mogą prowadzić do przekonań i zmian w zachowaniu, które tworzą trudne do wyleczenia wzorce, o ile nie zajmimy się ciałem, układem nerwowym i oddechem. Praca z oddechem ma niewiarygodną moc, ponieważ przy odpowiednim sterowaniu i prowadzeniu, może być punktem dotarcia do układu nerwowego. Wraz z poradnictwem ukierunkowanym na ciało praca z ciałem może pomóc przywrócić naturalny rytm układu nerwowego. Kiedy ten system zostanie przywrócony do normy, klient nie tkwi już w cyklu reakcji na uraz, a przyczyna urazu może zostać uzdrowiona.

Kiedy zaczęłam uczyć pracy z oddechem, często pokazywałam dużym grupom bardzo aktywizujące praktyki. Wraz ze wzrostem liczby uczestników zauważyłam, że zawsze znajdowała się wśród nich garstka uczniów, którzy byli przytłoczeni wspomnieniami i przechowywali w sobie emocje; nie mogli sobie poradzić z praktyką, ponieważ ich system nerwowy nie był w stanie udźwignąć ich doświadczeń. Zaczęłam pracować z tymi studentami indywidualnie i dowiedziałam się, że aktywizujące ćwiczenia oddechowe otworzyły ich zbyt szybko, dlatego też ich systemy uległy przeciążeniu. Ci klienci potrzebowali innego podejścia do pracy z oddechem. Wiedząc, że oddech może być

kluczowym elementem w leczeniu urazów, postanowiłam pogłębić swoją osobistą praktykę i studia; zbadałam najnowsze osiągnięcia psychologii, terapii somatycznych i neurobiologii, które zmieniły moje podejście do oddechu w odniesieniu do urazów rozwojowych i relacyjnych. Pracując z klientami prywatnie i w grupach, opracowałam własny zestaw praktyk i metod, które nadal wspierają moich klientów, umożliwiając im zrozumienie przyczyn ich traumy i zintegrowanie przeszłości z teraźniejszością. Praktyki te wybiegają poza zakres tej książki i są nauczane podczas indywidualnych sesji i zajęć.