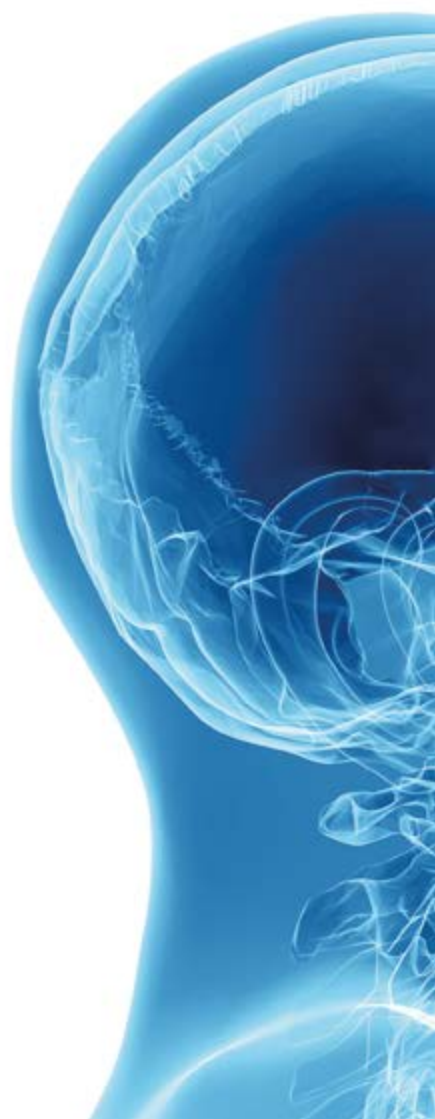


Oddychanie metodą Butejki

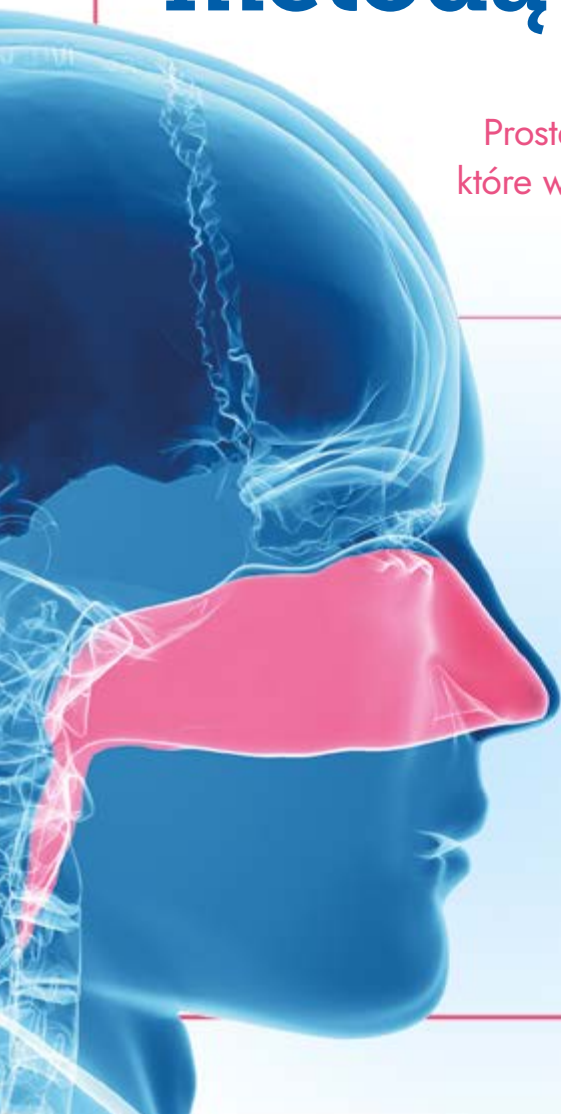
Autor niniejszej książki nie udziela żadnych porad medycznych. Przedstawione w niej techniki nie stanowią zaleceń dotyczących leczenia chorób fizycznych, psychicznych lub innych schorzeń i nie zastępują terapii medycznej. Intencją autora jest jedynie przekazanie wiedzy i praktyk o charakterze ogólnym, które mogą być dla Ciebie wsparciem na osobistej ścieżce rozwoju oraz w dążeniu do dobrostanu. W zakresie, w jakim wykorzystasz te ćwiczenia i informacje na własny użytek, autor i wydawnictwo nie przejmują za to żadnej odpowiedzialności.



dr Ralph Skuban

Oddychanie metodą Butejki

Proste ćwiczenia oddechowe,
które wyeliminują głód tlenowy,
aktywują nerw błędny
i poprawią zdrowie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-356-4

Tytuł oryginału: *Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport*

Deutsche Originalausgabe:
4. Auflage 2022
© Crotona Verlag GmbH & Co. KG
Kammer 11, D-83123 Amerang
www.crotona.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa Patricka McKeowna

„Musisz napisać o tym książkę!” – Nella Skuban

O książce

Jak czytać tę książkę i z nią pracować

Był sobie kiedyś zdrowy oddech

Utrata normalnego oddechu

Jak zdrowy jest twój oddech?

Równowaga między CO₂ a tlenem

Oddech dobry i zły

Dobry oddech zaczyna się w nosie

Oddychanie przez usta i jego skutki

Jak wygląda twój wzorzec oddechu?

Cztery przystanki oddechu

Przyczyny nienaturalnego oddechu

Oddech naturalny: przeponowy

Odkrycie epidemii

Komórki nerwowe atakują

Zdrowie układu oddechowego da się zmierzyć

Ostra i przewlekła hiperwentylacja

Homeostaza

Droga oddechu

Kontroler

Dialog z kontrolerem: na przykładzie astmy

Powrót do naturalnego oddechu

Zdrowy oddech w dzień i w nocy

Butejko w praktyce

Naturalny oddech: „Złoty pas”

Pauza kontrolna

Ćwiczenia oddechowe Butejki

Butejko i co dalej: powolny oddech

Zdrowy oddech dla dzieci

Prawidłowy oddech a joga i sport

Oddech w jodze

Właściwy oddech w sporcie

Na zakończenie: Uważaj na siebie!

Dodatek

Konstantyn P. Butejko – życie i praca

Przegląd ćwiczeń

Dzienniczek oddechu

Lista przewlekłych chorób według Butejki

Objętości oddechowe

Podziękowanie

Glosariusz

Bibliografia

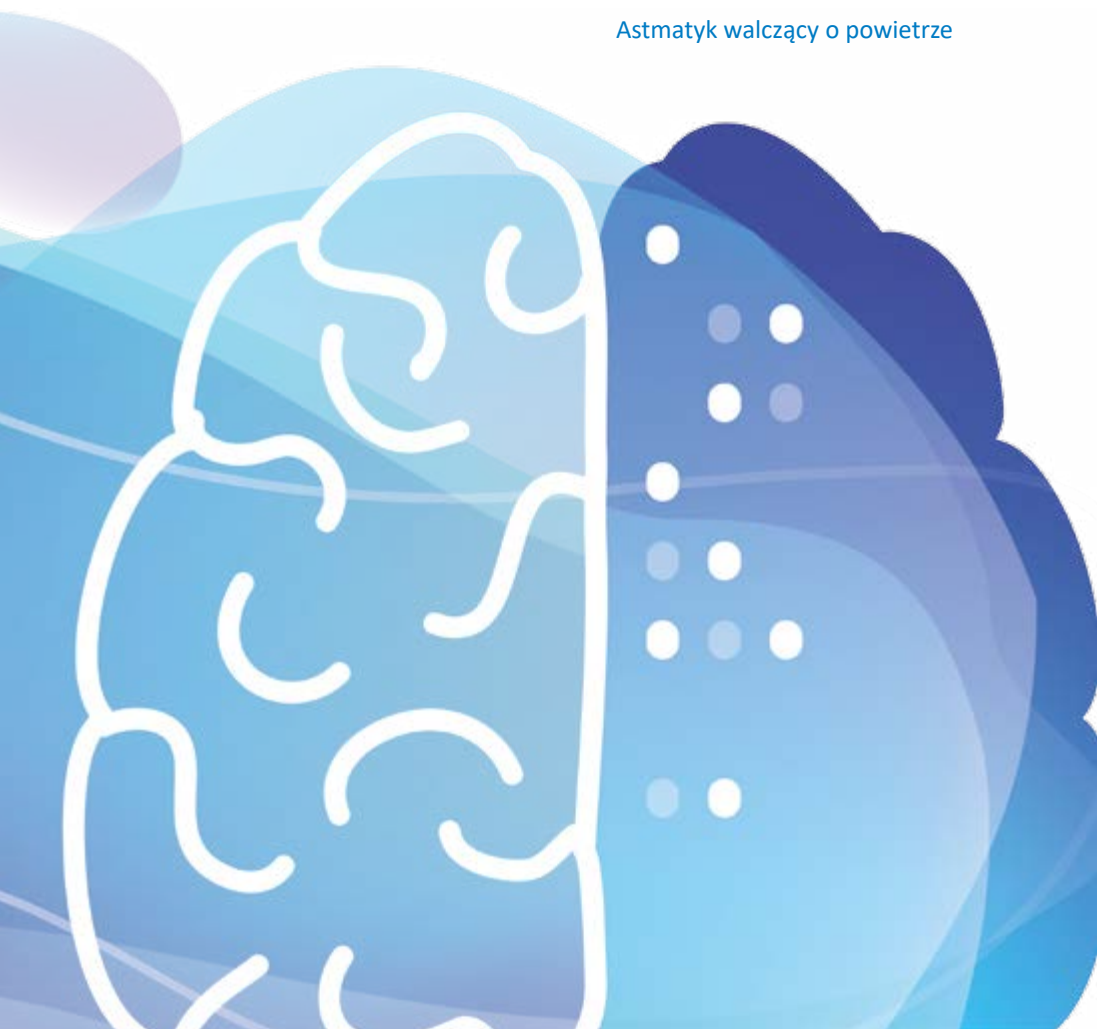
Uwagi

Oddychaj miękko, delikatnie.

Dr Konstantyn P. Butejko (1923–2003)

Lekarz i naukowiec

Astmatyk walczący o powietrze





Przedmowa

Patricka McKeowna

Oddech jest prostym, a jednocześnie złożonym, często niezrozumiałym zjawiskiem. Ma moc uzdrawiania, zdrowy oddech poprawia bowiem ukrwienie, zwiększa dopływ tlenu do tkanek, rozszerza drogi oddechowe i wpływa na autonomiczne funkcje naszego organizmu. Od wewnątrz wspiera nas we wszystkich czynnościach i koncentruje nasz umysł.

Dr Ralph Skuban napisał porywającą książkę, w której dogłębnie bada proces oddychania niezbędny do realizowania samodzielnej, świadomej praktyki lub przekazywania innym wiedzy na temat oddechu. Chciałbym zachęcić cię do zapoznania się z jego wiedzą, doświadczeniem i zaangażowaniem, jest bowiem pionierem w zakresie badań nad oddechem i prezentuje znacznie bardziej wyczerpujące informacje w tym zakresie, niż to zwykle ma miejsce. Jego praca niesie ze sobą ogromny potencjał, by zmienić życie tysięcy ludzi na lepsze.

Zły oddech nas osłabia. Sprawia, że marzną nam kończyny, zatyka nam się nos i zwężają drogi oddechowe; powoduje chrapanie, bezdech senny, zaburzenia psychiczne i choroby serca. Dlatego trening oddechu wymaga gruntownej wiedzy z zakresu fizjologii. Dobrze jest wiedzieć na przykład co nieco o funkcjach nosa i ust, jak również o połączeniu nosa z przeponą w procesie

oddychania; o decydującej roli dwutlenku węgla dla stabilizacji wartości pH we krwi oraz dotlenieniu tkanek i narządów wewnętrznych, w tym także mózgu; jak i o zależności istniejącej między oddychaniem a postawą naszego ciała, i tak dalej...

Stare techniki, jakie znamy chociażby z tradycji jogi, są prześiąknięte głęboką wiedzą w zakresie prawidłowego oddychania. Uczą nas miękkiego, powolnego i przeponowego oddechu – praktyk, które odkrywamy na nowo w szerszym kontekście. Trening oddechu nie polega wcale na tym, by intensywnie oddychać przez usta i napowietrzać w ten sposób płuca, wręcz przeciwnie, chodzi o to, by oddech stał się bardziej miękki i powolny – tak miękki, że aż praktycznie niewyczuwalny, jak powietrze przepływające przez nos do dolnych partii płuc. W ten sposób wywołujemy reakcję rozluźnienia i stymulujemy uzdrawiający nerw błędny. Świadomy i powolny oddech oddziałuje na nas przez cały dzień, jest naszym stałym towarzyszem – towarzyszem, którego niestety często zaniedbujemy. Powinniśmy być bardziej świadomi jego istnienia, bez względu na to, czy właśnie odpoczywamy, spacerujemy, ćwiczymy czy śpimy, i dbać o to, by oddychać miękko i powoli.

Oddychanie ma trzy istotne wymiary, które jednocześnie ze sobą współpracują, aby wspierać wszystkie układy naszego organizmu: z jednej strony wymiar biochemiczny, czyli ilość wdychanego przez nas powietrza. Wymiar ten wpływa na nasze ukrwienie i dotlenienie i odgrywa ważną rolę dla naczyń krwionośnych, w szczególności płuc i serca. Z drugiej strony jest obszar biomechaniczny oddechu: optymalna aktywność przepony jest ściśle związana z siłą, równowagą, ruchem, emocjami i wrażliwością na ból. I wreszcie wymiar koherencji: systematyczne spowalnianie oddechu wspomaga regenerację i optymalną pracę wszystkich układów naszego organizmu. Te trzy wymiary są bardzo mocno ze sobą powiązane i ich wspólną podstawą jest oddychanie przez

nos. Gdy go brakuje, cierpi całe ciało. Obserwowany u wielu osób nawyk szybkiego i mocnego oddychania piersią prowadzi do zaburzeń równowagi i chorób w całym organizmie.

Mam nadzieję, że lektura tej książki sprawi ci przyjemność i że znajdziesz w niej cenne informacje dla siebie. Wybierz się w tę podróż razem z Ralphem Skubanem i eksploruj razem z nim swój oddech i jego bogate możliwości – od życia codziennego po tajniki wiedzy prastarej jogi.

Patrick McKeown,
autor *Oxygen Advantage*
(*Tlenowa przewaga*)
www.buteykoclinic.com

„Musisz napisać o tym książkę!”

– Nella Skuban

Kiedy Ralph zaczął zajmować się metodą Butejki, początkowo nie miałam pojęcia, o co w ogóle w tym chodzi, poza tym, że jest to związane ze sposobem oddychania. Naturą Ralpha jest odkrywanie rzeczy i bardzo intensywne angażowanie się w praktykę. Te często wieloletnie eksperymenty same w sobie są nie tylko ważnym drogowskazem w jego pracy, ale i podstawą jego publikacji i nauczania.

Zatem fakt, że prowadzi te swoje fascynujące badania, nie był dla mnie niczym nowym. Czymś innym były efekty, jakie ta praktyka przyniosła w zaskakująco krótkim czasie, i to, że były one wyraźnie widoczne również dla mnie jako osoby z zewnątrz. Począwszy od przesypiania całej nocy bez chrapania aż po większą równowagę i spokój w życiu codziennym. Do tego doszły jeszcze niektóre z opisanych w niniejszej książce pozytywnych efektów, o których Ralph mi opowiadał.

Z uwagi na to, że od wielu lat sama ćwiczę swoje ciało i oddech, nieszczególnie szukałam czegoś nowego. Niemniej cała ta sprawa w pewnym stopniu mnie zaintrygowała. Nie mogłam sobie wyobrazić, że tak zdumiewające zmiany można osiągnąć w tak krótkim czasie. Tak zaczęła się moja własna przygoda z metodą Butejki. Ralph wytłumaczył mi pierwsze proste ćwiczenia i podstawowe idee, które się za nimi kryją. Co zabawne, niedługo

później udałam się do wybitnego osteopaty, który sam był ciężkim astmatykiem. Opowiedział mi on o rosyjskiej technice oddychania, która jemu samemu bardzo pomogła. Kiedy wspomniałam o Butejce, nie mógł uwierzyć, że znam to nazwisko; mnie z kolei zaskoczyła ta synchroniczność.

Butejko odmienił nie tylko moją praktykę, ale i sposób, w jaki uczę jogi. Nigdy nie byłam zwolenniczką mocnego i kierowanego oddechu w ćwiczeniach fizycznych (asanach), mimo iż sama również przez kilka lat praktykowałam dynamiczny styl jogi, w którym często wymagany jest wręcz głośny, wymuszony oddech, który niekiedy roznosi się echem po całej sali. Czułam, że to nie dla mnie. Na jednych z moich zajęć, które łączą w sobie zarówno elementy dynamiczne, jak i łagodne, zawsze wydawało mi się, że oddech powinien być w miarę naturalny – im łagodniejszy i cichszy, tym lepiej. Delikatny oddech idzie w parze ze spokojnym umysłem, mówi o tym traktat *Jogasutry* – jedno z najstarszych źródeł klasycznej jogi. Dokładnie to obserwuję, gdy patrzę na moich kursantów. Butejko wzmocnił moje przekonanie o słuszności delikatnego, miękkiego oddechu.

Kilka miesięcy po tym, jak zaczęłam swoją praktykę, jedna z moich długoletnich uczennic, która regularnie uczęszcza na moje zajęcia, powiedziała mi, że nie do końca wie, o co chodzi, ale moje zajęcia w pewnym stopniu się zmieniły – jak gdyby owładnął mną wielki spokój, który bił ode mnie w czasie praktyki na moich kursantów. Oczywiście bardzo mnie to ucieszyło i zaczęłam się nad tym zastanawiać. Widzę, jak dzięki Butejce zyskałam świadomość głębokiego oddechu nie tylko w praktyce jogi, ale i w życiu codziennym, czego nie byłam w stanie doświadczyć, praktykując pranajamę czy inne techniki oddychania, które ćwiczyłam do tej pory. Świadomość powolnego i miękkiego oddechu automatycznie prowadzi do większego spokoju. Nie ma innej

drogi. I tak właśnie wyobrażam sobie świat, w którym wszyscy ludzie oddychają spokojnie i miękko. Czy nie byłby wtedy o wiele spokojniejszy?

Nie wyobrażam sobie już mojego życia bez porannej i wieczornej praktyki oddechu metodą Butejki. Jest stałą, która dokładnie pokazuje mi, jak funkcjonuje moje ciało i umysł. Jest metodą, która po długim, wyczerpującym dniu pracy pomaga mi się niezwykle szybko zregenerować. Butejko zmienił nie tylko moje postrzeganie samej siebie, ale i moich uczniów i całego mojego otoczenia. A jednocześnie prostota tej praktyki jest genialna. Na początku powiedziałam kiedyś Ralphowi:

„To złoty Graal! – Musisz napisać o tym książkę!”

Teraz, kilka lat później, po intensywnych badaniach i setkach godzin ćwiczeń, nadszedł ten czas. Z całego serca jestem wdzięczna Ralphowi za to, że napisał tę książkę. Z jednej strony jest to uhonorowanie Konstantyna Butejki, człowieka, który w połowie ubiegłego stulecia poprzez obserwacje i bystrą dedukcję opracował metodę normalizacji oddechu i niewzruszenie ją stosował, mimo całej werbalnej i fizycznej wrogości, której musiał stawić czoła. Z drugiej strony jest to obszerna książka poświęcona tematyce oddechu – wykraczająca poza metodę Butejki w wąskim znaczeniu tego słowa.

Mam nadzieję, że ta wiedza pójdzie dalej w świat i stanie się dostępna dla szerszego grona odbiorców. Metoda Butejki skrywa w sobie ogromny potencjał uzdrawiający dla tych, którzy chcą regularnie praktykować oddech.

Nella Skuban

www.skuban-akademie.de



Oddech
Życie
Zdrowie

O książce

W tej książce chodzi o fundamentalne znaczenie oddechu dla naszego życia: i o to, że wielu z nas nie oddycha już prawidłowo, co wynika ze sposobu, w jaki prowadzimy nasze życie. Oczywiście w szczególności chodzi także o to, jak w praktyczny i prosty sposób możemy powrócić do naturalnego, zdrowego procesu oddychania we wszystkich sytuacjach życiowych, oraz o to, jak możemy pracować nad oddechem, by zwiększyć naszą wydolność i równowagę. Jako że oddech jest najbardziej podstawowym procesem życiowym, wpływa na wszystko. Gdy poprawi się nasz oddech, poprawi się także wszystko w naszym życiu.

Moja osobista przygoda z oddechem zaczęła się mniej więcej tak jak u nas wszystkich: wraz z pierwszym oddechem po porodzie. Po dziewięciu miesiącach pobytu w ciepłym łonie matki moje płuca po wyjściu z kanału rodniego po raz pierwszy w pełni się otworzyły. Od tej pory musiałem oddychać powietrzem. Nie zawsze mi to wychodziło. W wieku trzech lat zachorowałem na ciężkie przewlekłe zapalenie płuc. Doświadczyłem wielu zagrażających życiu napadów duszności. Długie tygodnie spędzałem w szpitalach i sanatoriach. W pewnym momencie na całe szczęście z tego wyrosłem. Moi rodzice nie są w stanie mi dzisiaj powiedzieć, jak wtedy wyglądał mój wzorzec oddechu: czy oddychałem miękko, cicho i przez nos; czy może jednak przez usta, wpuszczając powietrze do brzucha, tak jak robi to dzisiaj ponad połowa wszystkich dzieci; czy mój oddech był szybki czy powolny, rytmiczny

czy nierównomierny; i wreszcie: czy moje oddechy były długie czy krótkie. Moi rodzice i personel medyczny, który się mną opiekował, nigdy nie wpadli na pomysł, by postrzegać oddech przez pryzmat tychże aspektów; wiele zależności człowiek zaczyna bowiem rozumieć dopiero w późniejszych latach.

W moim późniejszym zawodzie kierownika stacjonarnej placówki opiekuńczej oddech znów mi towarzyszył, tym razem w związku z kresem życia. Czy czuwałeś kiedyś nad łóżkiem umierającego i zauważyłeś, jak bardzo jego oddech się nasila w ostatnie dni i godziny jego życia? Oddechy stają się ciężkie i głośne, wręcz czuć, ile wysiłku go to kosztuje. Oddech traci swój delikatny rytm. To, co miękkie, twardnieje – śmierć nadchodzi. Ostatni dech kończy życie i zamyka koło, które zaczęło się wraz z pierwszym oddechem po narodzeniu. Długość naszego życia można zatem trafnie określić jako liczbę oddechów, które wykonujemy.

Oddychanie wprawdzie jest związane nie tylko z *długością* naszego życia, ale i, co ważniejsze, z jego *jakością*. Im większą świadomość oddechu w sobie rozwinemy, tym łatwiej będzie nam pojąć, że nasze fizyczne, emocjonalne i mentalne samopoczucie jest nierozzerwalnie związane z oddechem i każde nasze doświadczenie ma w nim swoje odzwierciedlenie: bez względu na to, czy jesteśmy zdenerwowani czy zrelaksowani, podekscytowani czy źli, smutni, ekstatyczni czy spokojni, każda chwila ma swój własny oddech. *Świadomość* oddechu pozwala nam zrozumieć, że nasza czujność, jasność umysłu i umiejętność koncentracji są znacznie lepsze, gdy poprawia się *stan zdrowia* naszego oddechu, podobnie jak nasza stabilność emocjonalna i odporność¹. Od jakości naszego oddechu zależy również jakość naszego snu, wydolność naszego organizmu i energia.

A mówiąc o *jakości* mam na myśli przede wszystkim *naturalną* jakość oddechu. Możemy ją wyrażać w zdrowy, normalny lub nieco techniczny sposób, zwany oddychaniem funkcjonalnym. Sam

chętnie mówię o *miękkim oddechu*. Niestety, nie jest on w dzisiejszych czasach czymś oczywistym, wręcz przeciwnie, u wielu osób jest całkowicie rozchwiany. Generalnie to, że większości sprawia on trudność, jest czymś zupełnie normalnym. Coraz więcej osób traci bowiem swój naturalny oddech i popada w *dysfunkcyjne wzorce oddychania*, takie jak chociażby *przewlekła hiperwentylacja*, zwana inaczej *nadmiernym oddychaniem*². Oznacza to, że ktoś oddycha więcej, niż potrzebuje tego jego organizm albo, mówiąc inaczej, wdycha więcej powietrza, niż jego organizm jest w stanie przyjąć.

To prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych i chorób przewlekłych takich jak: astma, duszności, problemy ze snem, chrapanie, bezdech senny³, choroby układu krążenia, niepokój, ataki paniki i wiele, wiele innych, zatem nie przesadzę, jeśli powiem, że mamy do czynienia ze zjawiskiem masowym. Edward Newton, lekarz z Nowej Zelandii, nazywa nadmierne oddychanie „cichą epidemią”. „To epidemia”, mówi, „gdyż dotyka tak wielu osób. I na dodatek jest cicha, bo lekarze, do których zgłaszają się pacjenci, bardzo rzadko rozpoznają jej objawy”⁴. Chorzy często chodzą od jednego lekarza do drugiego i jedyne, co otrzymują, to leczenie objawowe. Nikt nie dostrzega leżącego u podstawy problemu – czyli dysfunkcyjnego oddechu. A jeśli już któryś lekarz zwróci na niego uwagę, często przyjmuje, że jest to efekt uboczny problemów, z którym zgłasza się do niego pacjent, a nie ich przyczyna⁵. Brak zatem jakiegokolwiek leczenia chorób przewlekłych, za to coraz więcej pacjentów jest otyłych. W Wielkiej Brytanii na potrzeby tego zjawiska wymyślono własne określenie, tak zwany *zespół grubej kartoteki*⁶.

Tak oto natrafiłem na rosyjskiego lekarza, którego nazwisko znajduje się w tytule tej książki: doktora Konstantyna Butejkę. Natknąłem się na jego prace podczas swoich badań prowadzonych na potrzeby realizacji projektu książki o *pranajamie*, czyli praktyce oddechu w jodze. Chodzi w niej głównie o to, by

uspokoić oddech i ćwiczyć przerwy w oddychaniu. Celem takiego postępowania jest poprawa zdrowia i, co najważniejsze, wyciszenie umysłu. Starożytne teksty jogi nie uzasadniają ich praktyki w sposób naukowy w dzisiejszym tego słowa znaczeniu. Ich metody są raczej wynikiem praktycznego samobadania, osadzonego w filozoficznych wyobrażeniach o świecie i o człowieku. Zadałem więc sobie pytanie, czy istnieją może przypadkiem jakieś argumenty *naukowe*, które przemawiają za powolnym i miękkim oddechem, o którym nauczali starożytni jogini? I za tym, by od czasu do czasu oddychać w sposób przerywany?

Odpowiedź brzmi: tak, istnieją. W tym właśnie zakresie, począwszy od lat 50. XX wieku, Butejko świadczył swoją pionierską pracę. Jego badania i metody przyniosły ukojenie i uzdrowienie wielu ludziom poprzez łatwe do wdrożenia praktyki oddechowe i zalecenia dotyczące stylu życia. I właśnie dlatego, że w taki oto prosty sposób można być dużo zdrowszym – bez jakichkolwiek leków czy skutków ubocznych – Butejko był traktowany wrogo przez swoich kolegów po fachu, niektórzy nawet próbowali targnąć się na jego życie⁷. A przecież to, co proste i się sprawdza, też jest genialne. Metoda normalizacji oddechu według Butejki działa, wiem to z własnego doświadczenia.

Nawet najnowsze badania znajdują coraz więcej dowodów potwierdzających istotne znaczenie naturalnego oddychania dla zdrowia i negatywnych skutków dysfunkcyjnych wzorców oddychania, w szczególności hiperwentylacji.

Jest to książka przede wszystkim o zdrowiu, o powrocie do natury z fundamentalnej perspektywy oddechu. Jeśli poświęcimy mu naszą uwagę, będziemy go systematycznie obserwować, uczyć się go i normalizować, i to w taki sposób, który można łatwo wdrożyć do naszego życia codziennego, uwolnimy się od uciążliwych chorób przewlekłych i odnajdziemy nową siłę w życiu.

Nawet jeśli nie chorujesz, a jedynie chciałbyś wykorzystać moc płynącą z oddechu, by zwiększyć swoją wydajność i mniejszym wysiłkiem osiągnąć więcej, ta książka jest dla ciebie.

Oddech jest niezwykle relaksującym zjawiskiem. Jest tak fundamentalny, że starożytne cywilizacje utożsamiały go z naszą duszą⁸. Wiedza o nim i praca z nim sprawia, że nasze życie staje się *lepsz*e.

Jak czytać tę książkę i z nią pracować

Im więcej wiesz o oddechu, tym większy sens ma praktyka; wszystko, co tutaj ćwiczymy w praktyce, ma bowiem swoje podstawy w teorii i doświadczeniu. Wtedy rozumiesz, *co* robisz i *dlatego* robisz to tak, a nie inaczej. W taki sam sposób możesz pracować z tą książką, po prostu czytając ją od początku do końca, odkrywaj przy tym wszechświat oddychania i oddechu.

Być może ważne dla ciebie jest również możliwie jak najszybsze rozpoczęcie praktyki. W takim przypadku przeczytaj pierwszy rozdział pt. *Był sobie kiedyś zdrowy oddech*, a potem przeskocz do trzeciego rozdziału pt. *Jak zdrowy jest twój oddech?*. Opracowując swój własny dzienny schemat praktyki, możesz także stopniowo przechodzić do kolejnych rozdziałów, by poszerzać i pogłębiać swoją wiedzę o oddechu popartą praktyką.

Pierwsza część *Był sobie kiedyś zdrowy oddech* pozwoli ci poznać fundamentalne zagadnienia związane z tematyką oddechu. Dowiesz się, jak rozpoznać naturalny oddech i jakie skutki dla naszego zdrowia ma jego brak – problem, który dzisiaj występuje na skalę masową w równym stopniu u dzieci i dorosłych. Oczywiście spróbujemy też odpowiedzieć na pytanie, dlaczego tak jest: jakie są przyczyny dysfunkcyjnego oddychania? W tej części

możesz samodzielnie systematycznie obserwować i oceniać swój oddech, zarówno w odniesieniu do problematycznych objawów, jakich być może doświadczasz, jak i w kontekście swojego własnego wzorca oddychania.

W przystępny sposób zajmiemy się także istotną rolą dwutlenku węgla w procesie oddychania, który dla większości stanowi istną truciznę, mimo iż w rzeczywistości jest życiodajnym gazem, bez którego w ogóle nie moglibyśmy oddychać.

Centralnym punktem tej części jest nos: ze szczególnym skupieniem przeczytaj rozdziały pt. *Dobry oddech zaczyna się w nosie* i *Oddychanie przez usta i jego skutki*. Zapewniam cię, że gdy tylko zrozumiesz, jakie kardynalne funkcje pełni nos w naszym życiu i jakie dramatyczne skutki niesie ze sobą tak powszechny nawyk oddychania przez usta, już nigdy nie będziesz oddychać w ten sposób. Samo konsekwentne oddychanie przez nos w życiu codziennym – w dzień i w nocy – gwarantuje takie korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia, których nie dadzą żadne pieniądze.

W tej części książki znajdziesz też dwa ćwiczenia praktyczne: *cztery przystanki oddechu* pokażą ci, jak możesz prowadzić systematyczną obserwację oddechu – relaksujący sposób postrzegania oddechu i odzyskania spokoju oraz dobra przesłanka do *naturalnego oddechu przeponowego*, na którym kończy się ten rozdział.

Druga część nosi tytuł *Odkrycie epidemii* i w pierwszej kolejności prezentuje, jak temat dysfunkcyjnego oddechu, a przede wszystkim problem *nadmiernego oddychania* i jego skutki, coraz częściej pojawia się w medycynie. To proces, który zasadniczo nadal tkwi w swojej początkowej fazie, mimo iż zaczął się już 150 lat temu – dość osobliwe, biorąc pod uwagę fakt, że spora część wiedzy *praktycznej* od wieków stanowi część dziedzictwa kulturowego ludzkości, zwłaszcza w tradycjach wschodnich.

W tej części skupimy się na przebiegu całego procesu oddychania, który został przedstawiony w *Drodze oddechu*, od nosa do komórek naszego ciała. Przyjrzymy się nieco dokładnie funkcji CO₂ i będziemy kontynuować naszą podróż do fascynującego wewnętrznego kosmosu, który w swojej wymiarowości ostatecznie pozostanie tak bezkresny, jak ogromna przestrzeń wszechświata. Po lekturze tej części książki w końcu wyzbędziesz się niektórych błędnych przekonań krążących wokół oddechu i, podobnie jak ja, wyjdiesz na spotkanie wielkiej mądrości natury z jeszcze większym szacunkiem i pokorą. Jest tyle rzeczy, które trzeba zrozumieć, a mimo to cała nasza wiedza i tak zawsze pozostanie nieskończenie mała w porównaniu ze złożonością bytu.

Droga oddechu prowadzi nas na koniec do instancji, którą nazywam *kontrolerem*, czyli do naszego ośrodka oddechowego w mózgu, który właściwie składa się z dwóch centrów – jednego mimowolnego i jednego samowolnego. Informacje te stanowią właściwe ogniwo wprowadzające do praktyki: jeśli wiesz, jak pracuje kontroler, rozumiesz, dlaczego metoda Butejki działa.

Na koniec rozdziału kilka chwil poświęcimy astmie – najpowszechniejszej na całym świecie chorobie przewlekłej, która jest zupełnie „niepotrzebna”, gdyż jest w 100% odwracalna. Wystarczy jedynie przywrócić oddech na właściwe tory, do naturalnego wzorca – tego, z którym przyszliśmy na świat i który w międzyczasie utraciliśmy z powodu stylu życia, *jaki* prowadzimy. Dobra praktyka oddechowa dosłownie *zmienia życie*.

Trzecia część *Powrót do naturalnego oddechu* jest poświęcona w całości praktyce. Krok po kroku poznasz metody, dzięki którym możesz zrobić coś dobrego dla swojego oddechu. Metody, które w krótkim czasie pomogły wielu ludziom na świecie pokonać uciążliwe objawy. Ich szerokie spektrum zastosowania poznasz

już w pierwszej części książki. Jeśli będziesz czuł to samo co ja, kiedy po raz pierwszy o tym usłyszałem, będziesz bardzo zaskoczony tym, jak daleko idące konsekwencje dla twojego zdrowia fizycznego, emocjonalnego i mentalnego niesie ze sobą nieprawidłowe oddychanie, względnie, jaki potencjał uzdrawiający kryje się w naturalnym procesie oddychania.

Każdy może praktykować oddech, aby przynajmniej zadbać o podstawowe kwestie. Jeśli jednak mimo wszystko nie wyobrażasz sobie codziennej, systematycznej praktyki, skorzystaj chociaż ze wskazówek zawartych w rozdziale pt. *Zdrowy oddech w dzień i w nocy*. To już przysłowiowa połowa sukcesu i może przynieść ci znaczne korzyści zdrowotne i dobre samopoczucie bez konieczności poświęcania temu czasu i pieniędzy. To chyba brzmi jak zaproszenie, którego nie można odrzucić!

Czwarta część poświęcona jest *jodze i sportowi*, praktykom, które uwielbiają i wykonują każdego dnia miliony ludzi na całym świecie.

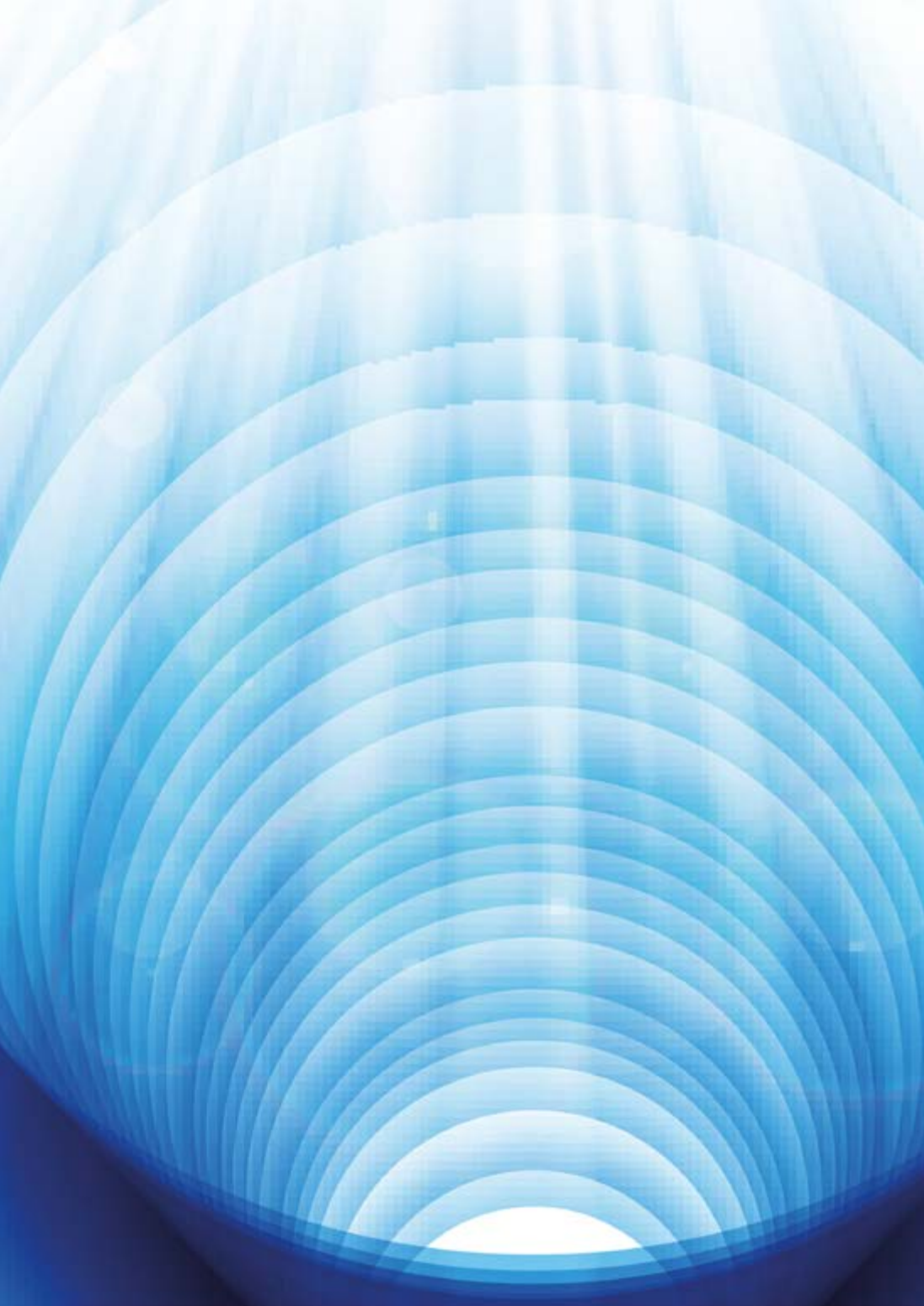
Temat jogi, który jest mi niezwykle bliski ze względu na wykonywany zawód, omówimy sobie bliżej. W pierwszej kolejności naświetlimy rolę oddechu w klasycznej jodze, by następnie przejść do kontrastującej z nią współczesnej jogi Zachodu oraz roli, jaką w niej ogrywa oddech. Jeśli jesteś instruktorem jogi, znajdziesz tam informacje o tym, jak w sposób optymalny możesz wykorzystać oddech w kontekście pracy z ciałem i czego lepiej unikać. Rozdział o *oddechu w jodze* kończy się kilkoma prostymi wariantami klasycznych ćwiczeń oddechowych, które bardzo dobrze współgrają z ideami będącymi przedmiotem tej książki i które każdy będzie w stanie wykonać.

Rozdział *Właściwy oddech w sporcie* poświęcony jest wiedzy na temat oddychania w kontekście aktywności fizycznej. Na przykładzie biegania – które analogicznie nawiązuje także do innych, z natury

rytmicznych dyscyplin sportowych, jak chociażby pływanie, wiosłowanie czy jazda na rowerze – przekonamy się, jak możemy włączyć do naszego treningu świadomy oddech, by sport był dla nas pożywką, pozwalając nam zwiększać naszą wydajność i z nieskrywaną przyjemnością osiągać coraz lepsze wyniki.

Na końcu książki znajduje się jeszcze obszerny **dodatek** zawierający informacje uzupełniające: znajdziesz w nim rozdział poświęcony życiu Konstantyna Butejki, któremu zawdzięczamy wiele z tego, co zostało omówione w niniejszej książce. Ja sam jestem mu wdzięczny za znalezienie idealnego sposobu na doświadczenie trwałego zdrowia i dobrego samopoczucia oraz możliwość dzielenia się nim z innymi. Oprócz dodatkowych materiałów i informacji w tej części znajdziesz także krótki glosariusz, liczne odnośniki do tekstu, informacje na temat bibliografii oraz informacje ogólne. Nie musisz czytać tego wszystkiego, by zrozumieć, co zostało napisane w tekście. Są to rzeczy, które pogłębiają, wyjaśniają i uzupełniają to, co zostało powiedziane. Sam możesz zdecydować o tym, *jak* bardzo chcesz się zagłębić w temat oddychania. Moim zdaniem jest to pod każdym względem ekscytująca podróż!







Był sobie kiedyś zdrowy oddech

Człowiek współczesny stał się posiadaczem
najgorszego układu oddechowego
w całej historii Homo,
najgorszego układu oddechowego
w całym królestwie zwierząt⁹.

James Nestor, amerykański publicysta



Utrata normalnego oddechu

Oddychanie jest najważniejszym procesem życiowym. Natura dba o to, by w czasie porodu wraz z pierwszym dużym oddechem rozwinęły się nasze płuca. Od tego momentu oddychamy powietrzem i tak już będzie do końca naszego życia. Nikt nie musiał nam tłumaczyć, *jak* oddychać. Tę intuicyjną wiedzę posiadliśmy wraz z przyjściem na świat. Jak mówi przysłowie: wręcz wyssaliśmy ją z mlekiem matki.

Z biegiem życia, często jeszcze w wieku dziecięcym, u wielu z nas niestety zachodzą pewne zmiany we wzorcu oddychania. Nie zauważamy tego jednak, gdyż praktycznie nikt nie poświęca swemu oddechowi szczególnej uwagi. Nikt nam przecież nigdy nie powiedział, że oddech jest bardzo wymagającym procesem,

który reaguje na wszystko, czego doświadczamy, i odwzorowuje wszystko, co się wokół nas dzieje: każdy stan życiowy ma swój własny oddech, jest niczym zwierciadło naszego bytu¹⁰. I odwrotnie, sposób, w jaki oddychamy, oddziałuje na nas i na nasze samopoczucie – na ciało, uczucia i myśli¹¹.

Nasze życie i nasze zachowanie zmieniają oddech, a nasz oddech zmienia nasze życie. Niestety, nikt nam też nie wytłumaczył tego, co dla ludów pierwotnych było czymś oczywistym: co to znaczy oddychać *prawidłowo*¹². Zgadza się, można też oddychać *źle*, i to czynią właśnie miliony osób. Mądrość prawidłowego oddechu – ta sztuka – uległa zatraceniu w naszej kulturze. Większość faktycznie zakłada, że oddech jest procesem czysto autonomicznym, który odbywa się sam z siebie. Niektórzy, w tym także lekarze, są zdania, że oddechem najlepiej się nie przejmować, a nawet, że im mniej go postrzegamy, tym jest lepszy¹³. Czy kiedykolwiek podczas rutynowego badania lekarskiego zapytano cię o twój oddech? Czy lekarz zmierzył częstość twojego oddechu, sprawdził jego równomierność albo rozmawiał z tobą o oddychaniu nosowym lub przeponowym, o objętości minutowej?

Najlepiej w ogóle nie zauważać oddechu? Kompletnie się z tym nie zgadzam – podobnie jak starożytni jogini, mędrcy tybetańscy i wielu współczesnych specjalistów od oddechu, w tym oczywiście Konstantyn Butejko, dla którego *całodobowa świadomość oddechu* była kluczem do zdrowia zarówno jego, jak i jego pacjentów.

Oddech jest zwierciadłem. Jest plastyczny, dostosowuje się do złych i dobrych chwil. Kiedy nasze *życiowe* nawyki kształtują nasz wzorec *oddychania*, co sprawia – głównie z powodu stresu, zmartwień, niepokoju czy wskutek doznanego urazu – że zaczyna on podążać w nienaturalnym, dysfunkcyjnym kierunku, ma to swoje konsekwencje, niekiedy drastyczne: może bowiem prowadzić do ciężkich chorób.

Istnieje wiele dysfunkcyjnych wzorców oddychania. Wymienię tylko kilka z nich: oddychanie przez usta zamiast przez nos. Oddychanie klatką piersiową zamiast przeponą, co dodatkowo odbiera nam energię. Przyspieszony i niespokojny oddech zamiast spokojnego i powolnego. Twarde i nieregularne oddychanie z niewynikającymi z fizjologii przerwami zamiast łagodnego, regularnego oddechu. Głośne chrapanie w nocy zamiast cichego snu. Zwykle występują one razem – tworzą *jeden* wzorec – i prowadzą do najbardziej powszechnego i jednocześnie najbardziej zgubnego w skutkach dysfunkcyjnego wzorca oddychania: *przewlekłej hiperwentylacji*, czyli częstszego oddychania, niż jest to potrzebne¹⁴.

Przewlekłej formy hiperwentylacji nie należy mylić z *ostrą* jej odmianą, stanowiącą kryzysowy stan wyjątkowy, w którym osoba oddycha tak mocno, że może dojść nawet do utraty przytomności. Z tego względu w tej książce stosuję także pojęcie *nadmiernego oddychania*. Nie kojarzy się ono aż tak bardzo z ostrą hiperwentylacją. Nadmierne oddychanie może przybierać dość subtelny formę: niekoniecznie widać wtedy po człowieku, że zмага się z chroniczną hiperwentylacją.

Skutki nadmiernego oddychania

Złe nawyki oddychania są jeszcze bardziej szkodliwe niż złe nawyki żywieniowe i, jak wynika z poniższego zestawienia typowych skutków nadmiernego oddychania, mają działanie ogólnoustrojowe. Zestawienie to zostało opracowane na podstawie pracy znanego specjalisty chorób płuc L.C. Luma z Wielkiej Brytanii, który poświęcił temu zagadnieniu wiele czasu i w 1975 roku przedłożył chyba najbardziej jak dotąd wyczerpujący opis objawów tego schorzenia¹⁵. Niektóre z nich najprawdopodobniej zaczerpnął też z własnego doświadczenia.

