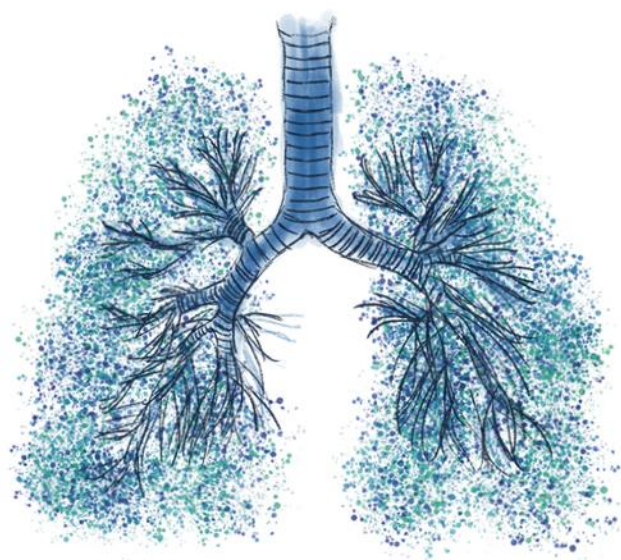


MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

NÁDYCH VÝDYCH



*Ako si pomocou práce s dychom
obnoviť zdravie, reorganizovať myseľ a nájsť šťastie*

STUART SANDEMAN

TATRAN

NÁDYCH VÝDYCH

*Ako si pomocou práce s dychom
obnoviť zdravie, reorganizovať myseľ a nájsť šťastie*

STUART SANDEMAN

TATRAN

Z anglického originálu Stuart Sandeman: BREATHE IN, BREATHE OUT,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve HQ, an imprint of HarperCollinsPublishers Ltd,
Londýn 2022,

preložila Zuzana Angelovičová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5409. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a polep podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Stuart Sandeman 2022

Translation © Zuzana Angelovičová 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1394-3

Venujem Tiff. Ďakujem, že ma vedieš.

Aj tebe, čitateľ. Ďakujem za to, že si.

OBSAH

Úvod	8
ZAČÍNAME...	12
• 1. cvičenie: Stanovte si zámery	22
1. Dýchanie, myslenie a cítenie	24
1. ČASŤ: NÁPRAVA	42
2. Čo o vás napovedá vaše dýchanie	44
• 2. cvičenie: Uvedomovanie si dychu	47
• 3. cvičenie: Objavte svoj dýchací archetyp	56
3. Zatvorte ústa a spomaľte	70
• 4. cvičenie: Proti zapchatému nosu	74
• 5. cvičenie: Zalepte si ústa	76
• 6. cvičenie: Nechajte nos, nech koná svoju prácu	79
• 7. cvičenie: Striedavé nosové dýchanie	83
• 8. cvičenie: Uvoľnenie napätia bránice	88
• 9. cvičenie: Odtlačte nebo	90
• 10. cvičenie: Bránicové dýchanie	93
• 11. cvičenie: Dýchanie v zázračnom rytme	100
• 12. cvičenie: Test na toleranciu oxidu uhličitého	107
• 13. cvičenie: Pomaly ďalej zájdeš	108
4. Menej stresu, lepší spánok a miernejšia bolesť	110
• 14. cvičenie: Ak si neviete poradiť, vydýchnite	116
• 15. cvičenie: Vstúpte do krajiny spánku: Dýchanie 4-7-8	126
• 16. cvičenie: Zlepšovanie trávenia prostredníctvom dýchania	131
• 17. cvičenie: Vizualizácia na úľavu od bolesti	136
• 18. cvičenie: Tlakový hrniec: Dýchanie 7-11	138
• 19. cvičenie: Proti horúčosti	139
• 20. cvičenie: Napätie v spánkoch	140

2. ČASŤ: HLBSIA PRÁCA	144
5. Ako pochopiť svoje emócie	146
• 21. cvičenie: Rozpoznaj – dýchaj – prerámcuaj	154
• 22. cvičenie: Závislosť od stresu?	160
• 23. cvičenie: Nekonečné dýchanie	174
6. Ako uvoľniť traumy a reorganizovať svoju myseľ	176
• 24. cvičenie: Dýchanie na otvorenie svojho srdca	183
• 25. cvičenie: Nekonečné dýchanie so zvukom	186
• 26. cvičenie: Záleží vám najviac na tom, aby boli spokojní ostatní?	195
• 27. cvičenie: Čo máte vo svojom koši?	197
• 28. cvičenie: Nekonečné dýchanie so zvukom a s afirmáciami	204
7. Nechajte to odísť, aby mohla nastať transformácia	206
• 29. cvičenie: Nekonečné dýchanie a návod, ako nechať veci tak	220
• 30. cvičenie: Postavte sa zoči-voči smrti a žite lepšie	224
3. ČASŤ: OPTIMALIZUJTE	226
8. Ako nájsť sústredenie a energiu a dokonale sa ponoriť do toho, čo robíte	228
• 31. cvičenie: Štvorcové dýchanie	234
• 32. cvičenie: Dýchaj ako rytier Jedi	241
• 33. cvičenie: Brušno-hrudný výdych	244
• 34. cvičenie: Dychová pumpa	246
• 35. cvičenie: Dobre povedané	258
9. Zlepšite si kondíciu	260
• 36. cvičenie: Vizualizácia mechaniky dýchania	266
• 37. cvičenie: Rytmické dýchanie pre bežcov	282
• 38. cvičenie: Zadržovanie dychu pri športe	283
• 39. cvičenie: Hlboký ponor za výkonom	286
10. Vstupujte do transcendentálnych stavov	290
• 40. cvičenie: Zhmotňovanie a uzdravovanie sa	307
Cestujte naľahko	312
Poznámky	314
Register	321
Podakovanie	325

ÚVOD

Ako práve dýchate?

Nijako to nemeňte.

Len svoje dýchanie pozorujte a chvíľu o ňom premýšľajte.

Dýchate nosom?

Plytko?

Rozpína sa vám hrudník viac ako brucho?

Cítite pri dýchaní niekde v tele napätie?

Tieto otázky vám môžu pripadať triviálne, ale odpovede prezradia veľa: koľko máte energie, či ste vo veľkom strese, aký je váš celkový emocionálny stav. Sú dokonca kľúčom k uzdraveniu z traumy.

A to je len vaše dýchanie za posledných šesťdesiat sekúnd.



Táto kniha je o dýchaní, o tom, ako vďaka nemu môžete prevziať kontrolu nad svojím dňom, nechať odísť minulosť a zmeniť sa na najlepšiu verziu seba samého. Obsahuje informácie, ktoré som získal z osobných skúseností, zo starovekej múdrosti a z exaktnej vedy. Rozpráva aj o tom, ako ľudia z rôznych sfér života našli niečo, vďaka čomu môžu každý deň zlepšovať fungovanie svojho mozgu a meniť svoje myslenie a pocity.

Nájdete v nej cvičenia, ktoré vás preberú, upokojia a zlepšia váš výkon v akejkoľvek oblasti. Naučíte sa lepšie sústrediť, naštartovať svoju tvorivosť a dostať sa do stavu plynulého vykonávania akejkoľvek činnosti. Dokonca vám poskytnete pomôcky na zmiernenie stresu a úzkosti, bolesti či vyrovnávanie so stratou. Prídete na to, ako sa pomocou dýchania dá zbaviť starých a nepotrebných návykov, spôsobov a presvedčení, ktoré vás len brzdia.

Nájdete v nej aj príbehy ľudí, ktorí sa vrátili z okraja pomyselnej priepasťi a znova našli šťastie, ľudí, ktorí vo svojich životoch potrebovali objaviť niečo viac, čím by porazili svoje obavy, naplnili vízie či splnili ciele. Prečítate si aj môj príbeh, lebo ani ja som neprišiel s otvorenou myslou. Sprvu som bol veľmi skeptický. Pochyboval som, že niečo, čo sa zdá také obyčajné – dýchanie, by na mňa mohlo mať až taký vplyv. A veru malo. Mnohé veci, ktoré som sa naučil za tie roky, odkedy som spochybnil svoje zakorenené presvedčenie, ma prinútili hlbšie sa zamyslieť nad vlastným životom. Nad tým, ako žijeme *my všetci*.

Počas tohto procesu som bol svedkom neskutočných premien a narazil som na zopár fascinujúcich myšlienok. Niektoré sú dobre preskúmané a podložené, iné nie až tak. Ďalšie sú síce preskúmané, ale nie dokonale. Hoci som napokon pochopil, že mnohé kultúry liečivej sile dýchania rozumejú už celé tisícky rokov, osobne sa zaujímam hlavne o to, čo sa dá dokázať. Väčšina mojich vedomostí o téme, ktorá sa stala mojou životnou náplňou, má svoje pevné korene vo vede aj v praxi. Cieľom tejto knihy je obsiahnuť všetko spomínané. Je praktická a vedecká, ale aj zrozumiteľná a zábavná. Postupne vám v nej predstavím množstvo dýchacích cvičení, ktoré zmenia váš spôsob myslenia aj čítanie. Niektoré poslúžia na rýchlu nápravu akútnych problémov a iné pri každodennom precvičovaní povedú k trvácnym výsledkom.

Nech ste ktokoľvek, táto kniha vám pomôže prekvitať – fyzicky, duševne aj emocionálne. Vďaka nej sa naučíte priradiť svoj spôsob dýchania k svojim pocitom, mysleniu, konaniu a celkovému podávaniu výkonu. Prídete na to, ako zmeniť nefunkčný spôsob dýchania. Poskytne vám návod, ako dýchaním ovládať svoje emócie namiesto toho, aby ste im dovolili premáhať vás. Dozviete sa, ako sa dýchanie mení v dôsledku bolesti, stresu, únavy, strachu, smútku, traumy a žiaľu.

Sľubujem, že nech už za sebou máte hocičo, aj vy sa môžete naučiť zlepšiť si pomocou dýchania zdravie, zvýšiť výkon a vybudovať lepší život. Vypestujete si bližší vzťah k sebe samému, druhým aj celému svetu. Veci, ktoré pre vás nie sú prospešné, môžete nechať za sebou, viac sa nimi netrápiť a pozeráť dopredu. Poďme na to.

NÁDYCH.

VÝDYCH.

**Aj vy si
môžete
pomocou
dýchania
zlepšiť zdravie,**



**zvýšiť výkon
a vybudovať
kvalitnejší
život.**

ZAČÍNÁME...

Každý autor dúfa, že práve jeho kniha zmení čitateľovi život. Táto nádej často vychádza z vlastnej skúsenosti, nejakej udalosti, ktorá ho zásadne zmenila. Je to aj môj prípad. Prešiel som niečím, čo mi obrátilo život hore nohami a prinútilo ma hľadať odpovede.

AKO SOM ZNOVA ZAČAL DÝCHAŤ

Trikrát som jej stisol ruku. Bol to náš tajný kód. *Som pri tebe. Záleží mi na tebe. Lúbim ťa.* Musel som byť silný. Pre ňu. Keď som však ponad stôl pozeral na lekára, ktorý niečo čítal z papiera, ledva som dýchal. Nervózne som kyvkal nohou.

Moja priateľka Tiff si len pred pár mesiacmi v prsníku našla hrčku veľkosti hrášku. Až dotedy sme si žili úžasný život. Mala tridsať, pracovala ako nákupkyňa v módnom odvetví a milovala zábavu. Ja som mal tridsaťjeden a bol som dídžej, ktorého nič na svete netrápilo. Potom sa k nám však pridala rakovina a násilne poškriabala platňu našich životov. Potichu sme sedeli na onkologickom oddelení nemocnice UCLA Medical Center v Los Angeles a čakali na lekára, aby vyslovil svoj verdikt.

Ticho trvalo pár sekúnd, ale nám to pripadalo ako celé hodiny. Zhlboka sa nadýchol, pripravoval nás.

„Zobrazovacie vyšetrenia potvrdzujú, že rakovina metastázovala. Nádory sme našli v pečeni, slezine aj mozgu.“

Západná kultúra nás neučí, ako čeliť smrti, kým sme nažive. Preto je také ťažké spracovať informáciu, že niekto, koho máte radi, pravdepodobne zomrie. Ja som urobil to, čo vždy: nedal na seba znať slabosť, pochoval emócie a vyrovnával sa s tým jediným spôsobom, aký som poznal. *Buď silný. Buď tvrdý.* Obrátil som sa k Tiff. Oči mala plné slz.

„Porazíme ju,“ zdôraznil som.

Bolo pre mňa prirodzené byť silný. Vyrastal som v Škótsku a dokonca aj môj plyšový medvedík sa volal Tvrdý Ted. Stenu som mal polepenú plagátmi Rockyho. Od štyroch som trénoval džudo a v šestnástich som už mal čierny pás. Roky som bol škótskym šampiónom. Takto som žil svoj život. Rakovina bola len ďalším protivníkom.

Tiff pochádzala z Taiwanu, ale vyrastala v New Yorku. Bola múdra, neskutočne sčítaná aj ošľahaná ulicou. Zo všetkého vedela niečo vyťažiť. Spoločne sme boli rozhodnutí dokázať lekárom, že sa mýlia.

Počas roka po tom rozhovore s lekárom sme urobili všetko, čo bolo v našich silách. Cestovali sme z Los Angeles do New Yorku, z Londýna do Tchaj-peja a hľadali sme liečbu. Stretli sme sa s expertmi, konzultantmi aj lekármi. Dokonca aj s liečiteľmi, so šamanmi a s mníchmi. Sľúbili sme si, že budeme otvorení a vyskúšame všetko. Nič však nefungovalo a jej zdravotný stav sa zhoršoval.

Po šiestich mesiacoch sa stal zázrak. Vyzeralo to, že zmes chemoterapie, operácie, džúsov a meditácií konečne zabrala. Tiff sa začala zotavovať. Lekári povedali, že niečo také nikdy nevideli. Zdalo sa, že sa k nám vracia priamo z prahu smrti. Nádory v mozgu zmizli, záchvaty prestali a na tvár sa jej vrátil úsmev. Akoby sa splnilo čosi, čo všetci lekári pokladali za nemožné – Tiff sa *polepšilo*.

Posilnený touto nádejou som ju na chvíľu opustil. Potreboval som opraviť zatekajúcu strechu. Odkladal som to celé mesiace a nebol to náročný proces. Keď som sa vracal s kyticou kvetov v ruke, všimol som si štyri zmeškané hovory a jednu správu od Tiffinej mamy. Stislo mi srdce. Vedel som, čo v nej bude, skôr ako som ju otvoril.

„Rýchlo sa vráť. Tiff sa zastavilo srdce.“

A potom:

„Lekári už nič nemôžu urobiť.“

Bolo to 14. februára 2016. Posledný raz sa nadýchla na Valentína.

NÁHODNÉ STRETNUTIE

Po jej smrti som nevládal ani rozmýšľať. Nič som necítil. Zamestnával som sa praktickými vecami, pomáhal jej mame a vybavoval pohreb. Keď bolo po všetkom, uzavrel som sa. Nevedel som, ako vyjadriť svoje pocity. Netušil som, ako sa vyrovnáť s takou stratou. Striedali sa u mňa obdobia výbuchov zlosti a uzatvárania sa. Myslel som si, že ak od seba každého a všetko odoženiem, lepšie sa vyrovnám so smútkom. Ale nebolo to tak. Bez Tiff som nemohol byť súčasťou sveta, nevedel som si v ňom nájsť miesto. Môj imidž siláka sa pomaly začínal rozpadávať. Potreboval som niečo iné.

Vždy som sa považoval za logicky uvažujúceho človeka. Myslel som si, že je to dobrá vec. Pochádzal som zo sveta výkonu a vedy. Okrem toho, že som sa intenzívne venoval džzudu, na univerzite som vyštudoval matematiku. Pracoval som vo finančníctve. Aj v čase, keď som sa rozhodol vykonať dramatickú zmenu a vymeniť chaos investovania za nomádsky životný štýl dídžeja, som postupoval opatrne: zhromaždil som informácie, vyhodnotil riziko, vykonal zmenu a pozoroval dôsledky. Tak som robil všetko. Tiffina smrť mi tým najtragickejším spôsobom ukázala, že tento prístup k životu má svoje nedostatky.

Dlhých osem týždňov po tom, čo zomrela, som sa náhodou ocitol na seminári dýchania s mamou. Kúpil som jej ho ako darček na Deň matiek. Vyzuli sme sa a vošli do miestnosti plnej prirodzeného svetla, s vysokými stropmi a farebnými výšivkami na stenách. Hrala v nej ambientná hudba a zdalo sa, že aj rastliny a sošky spievajú. Cítil som horieť kopál tmavý – palo santo, „sväté drevo“, ktoré šamani pálili pri seansách na vyliečenie Tiff.

„Vitajte,“ usmiala sa na nás žena oblečená v bielom. „Musíte byť Stuart. Poďte, sadnite si do kruhu k ostatným.“

Pohľad mi padol na zvyšok skupiny. Stiahol sa mi žalúdok. *Och*, pomyslel som si. *Toto neznám.*

Čuduje sa mi niekto? Za posledný rok som videl dosť kadejakých liečiteľov na celý život a všetci tvrdili, že majú zázračný prípravok na všetky trápenia. Už som sotva schopný tolerovať čokoľvek, čo zaváňa „spiritualitou“: toto všetko sa mi prehnilo hlavou ešte predtým, než mi do dlaní vtisli „srdcový kameň“ a požiadali ma, aby som „sa podelil o svoj zámer“.

„Som Stuart,“ váhavo som začal. „Nedávno mi rakovina vzala priateľku. Môj zámer je asi cítiť sa trochu lepšie.“

Keď som dohovoric, aj napriek cynizmu som vďačne vnímal pohľady plné lásky a podpory od ostatných. Stále som sa však cítil nesvoj. Ak by to všetko, čo sa dovtedy na seminári odohralo, nestačilo na to, aby som sa spoľahlivo ocitol mimo svojej komfortnej zóny, to, čo nasledovalo, ma z nej jednoznačne vytiahlo. Ukázali mi metódu dýchania, pri ktorej sme ležali na chrbte a striedali dýchanie zhlboka a čosi, čo pripomínalo nejaký záchvat. *Keby ma len videla Tiff*, pomyslel som si.

Potom nasledovala akási divná hudba Nového veku a všetci v miestnosti začali dychčať. Otvoril som jedno oko, aby som skontroloval, či to celé nie je len nejaký sofistikovaný vtip. Mama sa však do toho očividne vžila a ten seminár som jej kúpil ako darček. Chcel som byť po jej boku, tak ako ona stála po mojom. Musel som to vydržať. Keď som to už začal, nejakto dokončím.

Po niekoľkých kolách dýchania, trasenia sa a vykrikovania sa stalo niečo bizarné. Cítil som, akoby celým mojím telom prešla elektrina, niečo také, ako keď na festivale stojíte príliš blízko obrovského reproduktora. Pred očami mi poskakovali drobné svetielka. Vzmáhala sa vo mne obrovská vlna emócií. A potom, prvýkrát po veľmi dlhom čase, som sa rozplakal. Plakal som a plakal, nevedel som prestať. Cítil som, že zo mňa odchádza nielen žiaľ za Tiff, ale akoby sa rozpúšťalo napätie, ktoré som si nevedomky niesol celý život. Zdalo sa mi, akoby sa pri mne niekto nachádzal. Vzdialene som tušil, že by to mohla byť Tiff. Akoby stála pri mne a držala ma za ruku. Keď si na to spomeniem, vždy dostanem zimomriavky. Bolo to čudné, ale mocné. Zmenilo mi to život.

Aj vo svojom žiali som si uvedomoval, že celý ten prežitok nebol logický. Nič na ňom nemalo zmysel. Racionálna časť môjho ja videla len dve vysvetlenia: buď som bol úplne mimo, alebo mi niekto do nápoja pridal niečo halucinogénne.

Jednej z vedúcich seminára som sa opýtal, čo sa stalo. Bol môj zážitok normálny? Čím som práve prešiel? Čo som to vlastne zažil? Vo svetle sa zaleskli jej ametystové náušnice. Usmiala sa.

„Spojil si sa s duchom,“ odvetila.

Mnohým by to možno stačilo, ale mne nie. Potreboval som vedieť, čo sa stalo, ale takým spôsobom, ktorému by porozumel môj mozog. Mal som otázky a musel som na ne získať odpovede. Nastal čas pustiť sa do práce.

SVET DÝCHANIA

Nikdy by som si nebol predstavil, že niečo také jednoduché ako dýchanie mi zmierni žiaľ a tak zásadne obráti život. To naozaj? Veď predsa dýchame celý deň. Ako by zmena dýchania mohla niečo ovplyvniť? Nikdy som ho nevnímal ako nástroj, pomôcku či metódu. Na to som bol vždy príliš zaneprázdnený. A aj tak, keby mi bol niekto vtedy povedal, že mám Tiffinu rakovinu *predýchať*, asi by som len zagúľal očami alebo mu vyčistil žalúdok.

A predsa – rok po tom seminári ma pravidelné praktizovanie vedomého dýchania neoslobodilo len od bolesti a neistoty žiaľu. Mal som viac energie, čistejšiu myseľ a moje športové výkony stúpili k nebesiam. Zmizli aj nočné mory a prehľbil sa mi spánok. Dokonca aj vnútorný hlas sa stal akýmsi láskavejším. Akoby som zrazu dokázal napredovať. Po dlhom čase som znova pocítil nádej do budúcnosti.

Čím viac som sa učil, praktizoval a pozoroval, tým presvedčenejším som sa stal. Nebol som mimo. Nikto mi do nápoja nepridal halucinogénne látky. Uvoľnenie, ktoré som zažil, schopnosť vyjadriť a chápať svoje pocity týkajúce sa Tiffinej smrti aj mojej osoby, schopnosť napojiť sa na akýsi stav sily hlbší ako akákoľvek meditácia, čo som skúšal – všetko len vďaka dýchaniu. A ak pomohlo mne, môže pomôcť aj iným.

Ponoril som sa hlboko do toho sveta. Študoval som množstvo informácií o dýchaní – áno, existujú. Niektoré sú veľmi praktické a vedecké, iné skôr spirituálne a mystické. Čítal som vedecké časopisy. Stretol som sa s odborníkmi na dýchanie. Pohyboval som sa v spoločnosti konzultantov, jogínov, liečiteľov a guruov. Kým svet spal, ja som sledoval staré dokumentárne filmy, hrabal sa v knihách alebo bol hlboko pohrúžený do tréningu. Zmenilo sa to na posadnutosť.

Dlho mi na ničom inom nezáležalo. Všetku energiu, odhodlanie a nadšenie, ktoré roky poháňali moje výkony v džude aj profesionálnu kariéru, som teraz nasmeroval do tohto nového poslania. Cítil som, akoby po mojom boku stála Tiff a povzbudzovala ma. Chcel som, aby na mňa bola hrdá. Vydal som sa rovnou cestou k pomáhaniu ostatným nájsť šťastie a zdravie pomocou dýchania. Do roka som si založil malú súkromnú prax s cieľom zoznámiť iných so silou dýchania, ktorá dokáže meniť životy.

Jeden môj klient za druhým zažíval zázračnú premenu. Sledoval som, ako vystresovaní kariéristi nachádzali pokoj. Videli som, ako bolestne hanblivé deti našli sebadôveru. Pozoroval som, ako hlboko zdeprimo-

vaní ľudia dokázali do budúcnosti pozerat' so šťastím a s optimizmom. Dokonca som chronickým nespavcom pomohol konečne si odpočinúť. Mladí aj starí, skeptickí aj s otvorenou myslou, všetci zhodili ťarchu negatívnych emócií, ktoré so sebou celé roky vláčili.

Napriek tomu som nemal ilúzie, že veci, ktoré sledujem u svojich klientov a ktoré som aj sám zažil, sú nové. Neobjavil som Ameriku. Vedel som, že dýchanie sa v mnohých kultúrach a tradíciách využíva na pomoc ľuďom, aby vedeli lepšie zvládať údery aj dary osudu. Čínske *čchi*, egyptské *ka*, hebrejské *nefeš* a *ruah*, grécke *psyché* a *pneuma*, latinské *anima* a *spiritus*, polynézske *mana*, iracké *orenda*... Dokonca aj v Biblii Boh vdýchne život do Adama. Všetko upozorňuje na dôležitosť dýchania pre telo a myseľ a jeho prepojenie na niečo hlbšie. Nebol som však spokojný. Chcel som stavať na poznatkoch, ktoré som dovtedy získal. Ak som mal pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí, bolo načase vyplňať medzery v našom kolektívnom poznaní a všetkými možnými spôsobmi zhromažďovať údaje. Ľudia počas dýchacích praktík očividne zažívali niečo mocné, rovnako ako kedysi ja. Začali inak vnímať a cítiť svoje zdravie, uvoľňovali sa im hlboko uložené traumy, objavovali schopnosť posunúť sa vpred a získavali nové pohľady na svoj život. Presné pochopenie a pomenovanie procesu odohrávajúceho sa v tele však zatiaľ nebolo k dispozícii. Ešte som nenašiel všetky odpovede.

Svetoznámy vedec a teraz už aj môj dobrý priateľ doktor Norman Rosenthal mi poradil, aby som si zaznamenával skúsenosti klientov a pokúsil sa prísť na to, čo presne sa deje. Dostupné informácie neboli kompletne. Chceli sme vyplňať medzery. Vôbec tým nemyslím, že moderná veda nerozumie liečivému potenciálu dýchania, skôr to, že ešte veľa nevieme alebo na mnohé len prichádzame. Bolo pre mňa fascinujúce pozorovať, ako učenia starých tradícií a filozofií, ktoré nám predtým pripadali mystické, zrazu nadobúdajú aj vedecký zmysel. Norma neskôr spoznáte lepšie a viac sa o našich zisteniach dočítate v ďalších častiach knihy.

Prišiel som na to, že dych je most medzi fyzickým, duševným a emocionálnym stavom. Je to mocný nástroj na zlepšenie zdravia, dokáže nás vyliečiť z negatívnych udalostí v minulosti a dokonca poskytne prístup do vyšších stavov vedomia. Je kľúčom k dverám medzi vedomou a nevedomou myslou. Ak ovládneme jednu, osvojíme si aj druhú.