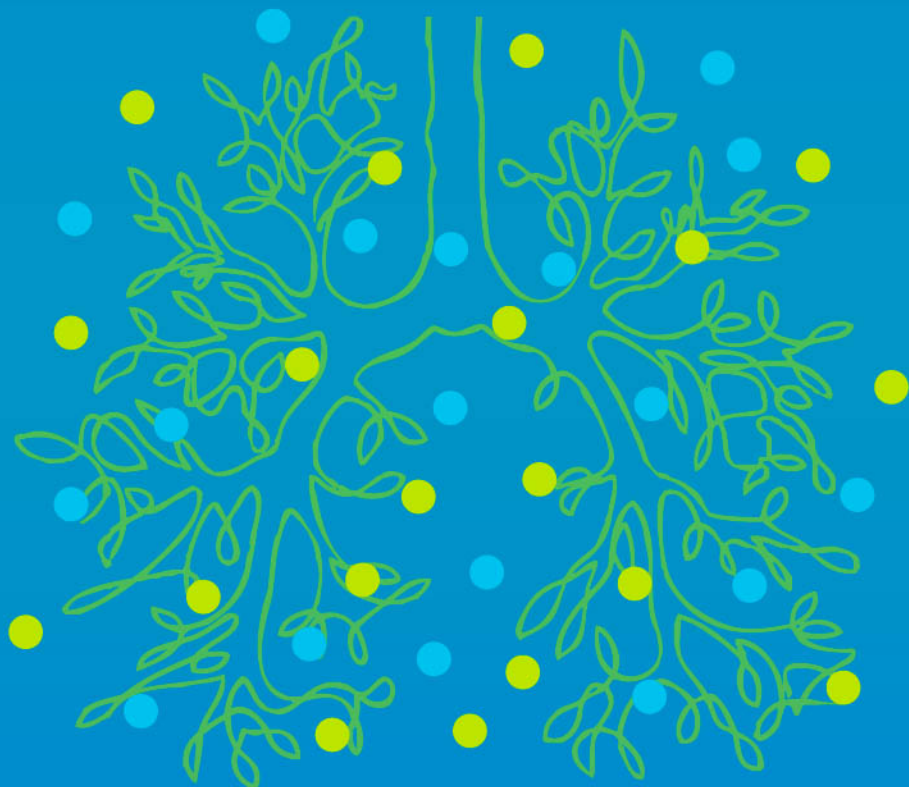


Richie Bostock

VÝDYCH



40 cvičení vedomého dýchania,
ktoré vám pomôžu znížiť stres,
upokojiť sa, posilniť si zdravie
a získať viac energie

Richie Bostock

•

VÝDYCH

•

40 cvičení vedomého dýchania,
ktoré vám pomôžu znížiť stres,
upokojiť sa, posilniť si zdravie
a získať viac energie



EXHALE

Text copyright © Richie Bostock, 2020

Illustrations copyright © Tina Evangelides, 2020

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London.

The author has asserted his moral rights.

All rights reserved.

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Richie Bostock - Exhale* vydaného vydavateľstvom Penguin Life preložila Helena Büchlerová.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Helena Büchlerová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: CPI Moravia Books s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-415-6

Obsah

Úvod: Zmeňte svoje dýchanie, zmeňte svoj život	XI
1. Zrodený na dýchanie Začiatok dňa s ľadovým mužom Objavenie a definovanie vedomého dýchania	1
2. Ako dýchate? Zoznámte sa so svojimi dýchacími svalmi Naučte sa rozlišovať rôzne typy dýchania Urobte si tri testy dýchania a zistite, ako dýchate	19
3. 21-dňový program <i>Dýchajte správne</i> Predstavenie 21-dňového programu na optimalizáciu vášho bežného dýchania	49
4. Vedomé dýchanie na každý deň Ranný stimulátor – dýchanie na zobudenie tela Popoludňajšie vzpruhu – dýchanie na získanie energie Zbavenie sa stresu – dýchanie na uvoľnenie Večerné upokojenie – dýchanie na dobrý spánok	79

5. Svet dychových technik

105

Duševná pohoda – hnev a frustrácia; agresívna jazda; nervozita; úzkosť a návaly paniky; tréma; neustále vracanie sa k minulým udalostiam; prijímanie rozhodnutí; tvorivosť; pozornosť a koncentrácia; meditácia.

Športové výkony – prínosy dýchania nosom; tréning vo veľkých výškach; regenerácia po tréningu.

Fyzické zdravie – lepší sex; odvykanie od fajčenia; bolesti hlavy a migrény; astma; vysoký krvný tlak; bolesti; stavy po opici; nevoľnosť a kinetóza.

Metóda Wima Hofa – autoimunitné choroby; endometrióza; chronické bolesti a únava; syndróm dráždivého čreva; výšková choroba.

Integratívne vedomé dýchanie – výnimočná liečivá sila dýchania.

Záver

173

Ďalšie zdroje informácií

175

Odporúčaná literatúra

175

Odkazy

178

Podakovanie

181

Pre mojich rodičov Yujn a Davida.
Táto kniha existuje vďaka vám.

*„Vtedy Pán Boh utvoril z hlíny zeme človeka
a vdýchol do jeho nozdier dych života. Tak sa stal
človek živou bytosťou...“*

— KNIHA GENEZIS, 2:7

„...a potom človek (na to) zabudol.“

— RICHIE BOSTOCK

Zmeňte svoje dýchanie, zmeňte svoj život

Položili ste si niekedy otázku, prečo vlastne dýchate? Možno si myslíte, že táto otázka má celkom jasnú odpoveď – potrebujeme dýchať, aby sme prežili! Má však dýchanie aj iný účel, než je privádzať kyslík do vášho tela?

Za deň urobíte približne 17 000 až 29 000 nádychov a výdychov, čiže za rok asi 6 až 10 miliónov. Ak by ste robili čokoľvek iné tak často, asi by ste mali celkom dobrú predstavu o tom, ako a prečo to robíte. Preto ma vždy prekvapí, ako málo ľudia vedia o tejto základnej životnej činnosti, ktorú robíme každú chvíľu každého dňa.

V skutočnosti si väčšina z nás natoľko neuvedomuje svoje dýchanie, že si ani nevšimneme, ako si časom, alebo dokonca v jednom okamihu, vypracujeme škodlivé návyky dýchania, ktoré pomaly ničia naše zdravie a spokojnosť, pričom sa prejavujú telesnými a duševnými príznakmi, ako sú únava, bolesti hlavy, trávacie problémy, poruchy spánku, chronický stres a úzkosť.

Odhaduje sa, že približne 60 percent volaní na pohotovosť vo väčších amerických mestách súvisí s poruchami dýchania.¹ Donna

Farhi, uznávaná cvičiteľka jogy, poznamenala: „Už zbežný pohľad na ľudí na hociktovej mestskej ulici prezradí, do akej miery nás oberajú o dych tesné opasky, tesné tielka a napäté rozvrhy.“

Máme však aj dobré správy. Pozorujte, ako dýchajú batofatá a všimnite si ich voľný a plynulý dych. S trochou znalostí a cvičenia sa môžete znovu vrátiť k svojej pôvodnej a optimálnej technike dýchania. Je to podobné, akoby ste sa učili nejakú novú zručnosť. Táto kniha vám v tom pomôže.

A neobmedzí sa len na to. Svoj dych by ste mohli považovať za „švajčiarsky nožík“ vášho tela. Za nástroj, ktorý vám môže pomôcť v mnohých situáciách zlepšiť vaše telesné i duševné zdravie, výkonnosť a emocionálnu pohodu. Možno ste nevyspatý rodič, vystresovaný riadiaci pracovník, popredný športovec a podobne. Už len tým, že sa naučíte využívať dych ako nástroj, tak ako to zamýšľala príroda, zažijete výrazné zmeny vo svojom živote. Len sa zamyslite – ak si naplnenie tohto sľubu nevyžaduje nič viac ako dýchať určitým spôsobom, na čo vlastne čakáte?

Takže v tejto knihe vás oboznámim so základnými poznatkami a technikami, ktoré som získal za roky štúdia a práce s dychom. Skúsenosti mnohých moderných učiteľov dýchania, popredných športových trénerov, psychológov, terapeutov, výskumníkov, lekárov a ďalších zdravotných pracovníkov som pretavil do jednoduchého sprievodcu, ktorý vás povedie krok za krokom k uvedomelému dýchaniu.

Som presvedčený, že tieto vedomosti, vychádzajúce tak zo starodávnych skúseností, ako aj nových vedeckých poznatkov, by si mali osvojiť všetci. Veď nakoniec – každý z nás dýcha. Táto kniha by mala slúžiť ako začiatkový bod procesu, ktorý vám pomôže

naplno uvoľniť silu a potenciál vášho dychu. A keďže ste si ju už zadovážili, mali by ste ju začať aj používať!

Kapitolu 1 som písal s jediným zámerom – inšpirovať vás k tomu, aby ste túto knihu považovali za začiatok vlastného skúmania celkom nového sveta vzrušujúcich možností.

Ako dieťa som miloval knihy, filmy a televízne programy o ľuďoch, ktorí mali nejaké mimoriadne schopnosti. Od filmov o superhrdinoch obdarených nadprirodzenou silou alebo rýchlosťou po knihy o čarodejníkoch ovládajúcich neuveriteľné kúzla – vo všetkých som miloval predstavu, že ľudia majú tajomnú, nadprirodzenú moc. Myslím, že som tajne dúfal, že jedného dňa budem aj ja čerpať z nejakého zdroja takejto sily, ktorá len čaká na to, aby som ju objavil.

Ani po rokoch však nedokážem lietať ani prenášať hory. V prvej kapitole sa však dozviete, ako ma zaujímavá zhoda okolností priviedla na cestu, na ktorej som objavil a skúmal skutočnú superschopnosť, ktorú, ako sa ukázalo, má každý z nás, ale len málokto ju vie využívať. Táto superschopnosť dokáže:

- dodať viac energie než espresso;
- pomôcť jasnejšie rozmyšľať a byť tvorivejší;
- vypnúť hektickú myseľ a upokojiť aj v tých najstresujúcejších situáciách;
- pomôcť dosiahnuť stav meditácie v priebehu niekoľkých minút (dokonca aj keď ste predtým nikdy nemeditovali);
- zvýšiť športovú výkonnosť;
- pomôcť k lepšiemu spánku;
- pomôcť k úžasnému pocitu šťastia.

Znie to až neuveriteľne, však? Nuž, túto superschopnosť už máte, doslova priamo pod nosom, a len čaká na to, aby ste ju uvoľnili.

V **kapitole 2** vám vysvetlím rôzne dýchacie návyky a správanie. Uvediem tiež postup, ktorým si môžete vyhodnotiť svoje dýchanie, aby ste vedeli, či dýchate správne!

V **kapitole 3** vám ponúknem 21-dňový program *Dýchajte správne* „ušitý“ vám na mieru podľa predchádzajúceho hodnotenia. Pomocou tohto programu si úplne zmeníte a optimalizujete svoje dýchacie návyky.

Ďalšie časti knihy sú venované tým najlepším technikám vedomého dýchania (breathwork), ktoré som vypracoval, odskúšal a môžete si ich ľahko zaviesť do života.

V **kapitole 4** to budú základné techniky na každodenné používanie. To však nebude všetko. V **kapitole 5** uvediem široký rozsah techník, ktoré vám pomôžu v rôznych situáciách: na zmiernenie panických záchvatov, zvýšenie športovej výkonnosti, zmiernenie stavov „po opici“, zvýšenie sexuálneho potešenia, ako aj pri liečbe rôznych chronických ťažkostí a chorôb. Získate tak techniky vhodné pre rôzne životné situácie.

Život začínate prvým nádychom. A skončíte ho posledným výdychom. To, ako dýchate medzitým, môže mať zásadný vplyv na vašu existenciu. Táto kniha vám vysvetlí, prečo je tomu tak, a ukáže vám, ako dýchať cieľavedome.

Zrážka starého a nového sveta: prastará múdrosť sa stretáva s modernou vedou

Dýchanie je našou jedinou telesnou funkciou, ktorá prebieha úplne automaticky – a pritom ju máme stopercentne pod kontrolou. Nie je to žiadna náhoda, tak je nastavené naše telo.

Reflektujú to aj mnohé starodávne kultúry, ktoré vyvinuli rôzne dychové cvičenia s cieľom zlepšiť telesné, duševné a emocionálne zdravie ľudí.

Dobre známe sú jogové dychové cvičenia pránajáma, čo je systém vypracovaný na prácu so životnou energiou, alebo podľa hinduistických mudrcov – s pránou.

Mnohé ďalšie kultúry na celom svete – ako Tibeťania, súfisti, taoisti a šamani – si vypracovali vlastné posvätné dýchacie techniky ako spôsob zlepšenia duchovných zážitkov.

Dôležitosť dychu ako základného prvku bytia býva zdôraznená aj v niektorých z najstarších jazykov sveta. V starej gréčtine výrazy pre dušu „psyché“ a „pneuma“ znamenajú aj dych. V latinčine výraz „anima“ a „spiritus“ tiež znamenajú dušu i dych.

Moderná doba celkom zabudla na dych, brala ho ako čosi samozrejmé, čo sa len tak „deje“, aby sme sa udržali pri živote.

Až teraz, s rozvojom vedy, pribúda stále viac vedeckých dôkazov o tom, čo staré kultúry poznali celé stáročia: že spôsob, akým dýchame, významne ovplyvňuje kvalitu nášho života.

Odborníci na duševné zdravie sú priekopníci vo využívaní rôznych techník dýchania ako účinnej metódy pri liečbe emocionálnych problémov, ktorá ľuďom pomáha zvládať duševné a emocionálne problémy, ako sú traumy, úzkosti a depresie.

Stále viac športovcov a športových tímov zavádza dychové cvičenia na zvýšenie výkonnosti. Vrcholoví vytrvalostní športovci

prispôsobujú dychu rytmus svojich krokov, úderov alebo šliapnutí na pedále, aby zlepšili svoj výkon. Profesionálni boxeri a bojovníci zmiešaných bojových umení využívajú dýchacie techniky medzi jednotlivými kolami zápasu na čo najrýchlejšie zotavenie sa a prípravu na nasledujúce kolo. Všetky tieto techniky, starodávne i moderné, sa súhrnne označujú výrazom breathwork alebo vedomá práca s dychom.

Doktor Andrew Weil, medzinárodne známy lekár a svetový odborník na celostnú medicínu, povedal: *„Ak by som mal obmedziť svoje rady na zdravší život len na jediné odporúčanie, znelo by – naučte sa správne dýchať.“*

1

Zrodený
na dýchanie

Keď som vošiel do ľadovej vody, mal som pocit, akoby mi kožu prepichlo tisíce ihiel naraz. Nervovým systémom mi prešla elektrina a dostal som sa do stavu „bojuj, uteč, alebo zmrzni“. Všetky svaly v tele mi stuhli tak, že som sotva dokázal dýchať. Nebol som však na to sám.

Inštruktor Metódy Wima Hofa (MWH) mi poradil, aby som sa snažil uvoľniť, sústredil sa na dych a dýchal zhlboka a pomaly. Keď som dokázal chytiť dych a spomaliť ho, chlad mi už nepripadal taký hrozný. Postupne som začal uvoľňovať stuhnuté svaly, jeden po druhom, až som sa cítil ako medúza vznášajúca sa medzi ľadom. Pri každom vstupe do vody som sa sústredil na dýchanie, uvoľnenie a podvolenie sa danému momentu. Napriek tomu, že chlad nebol nikdy príjemný, zvláštnym spôsobom sa stal znesiteľný.

Dovoľte, aby som vám povedal, ako som sa dostal do tejto situácie.

Odjakživa ma fascinovalo hľadanie odpovedí na veľké životné otázky. Čo vlastne je realita? Ako vznikol vesmír a prečo v ňom existujeme? Tieto otázky som často kládol rodičom v nádeji, že mi dajú odpovede. Ale najčastejšie som sa dočkal reakcie: „Priveľa rozmýšľaš.“ Kým som dosiahol osemnásť rokov, strávil som hodiny a hodiny čítaním, sledovaním a počúvaním materiálov o filozofii, duchovne, psychológii a osobnom raste. A napriek tomu som mal aj po prekročení dvadsiatky naďalej pocit, že som sa nedostal

bližšie k odpovediam na žiadnu moju otázku. Bol som z toho nešťastný a nespokojný.

Takmer šesť rokov som pracoval v medzinárodnej konzultačnej firme v Austrálii s dobrými vyhliadkami na kariérny postup, cestovaním po svete a užívaním si všetkých materiálnych výhod spojených s prácou vo veľkej firme. Napriek tomu, že niektoré stránky práce mi prinášali radosť a dobre som vychádzal aj s kolegami, po osemdesiat hodín trvajúcich pracovných týždňoch, dlhých nociach v kancelárii pod umelým osvetlením, ktoré sa dali vydržať len za pomoci veľkých dávok kofeínu, mi bolo jasné, že to asi nie je to, čím by som sa mal na tejto planéte zaoberať.

Jedným z mojich najväčších životných požehnaní sú moji rodičia, ktorí sú vždy pripravení ma vypočuť, a ak je to len trochu možné, podporia ma. Keď som sa im zdôveril so svojimi pochybnosťami, dali mi múdru radu: mal by si si dať prestávku v práci, opustiť zabehaný spôsob života a známe prostredie a odísť niekam celkom inam, aby si si vyčistil hlavu. Ak máte pocit, že strácate pôdu pod nohami, alebo že ste uviazli vo vychodených koľajach, odstup od vášho zvyčajného prostredia vám umožní zbaviť sa starých vzorcov myslenia a cítenia. Potom dokážete lepšie identifikovať problematické body a to, čo musíte zmeniť. Rada rodičov sa ukázala ako prelomová a bola začiatkom mojej novej životnej dráhy.

Zhodou okolností sa v tom čase vrátil jeden môj dobrý priateľ z Peru, kde pracoval ako dobrovoľník v sirotinci. Pri našom stretnutí jedného večera mi veľa rozprával o svojich zážitkoch z tohto pobytu. Keď som ho počúval, niečo vo mne mi hovorilo, že takáto služba iným, v inej časti sveta a v inej kultúre, je presne to, čo by som mal v tejto fáze svojho života robiť. Požiadal som ho, aby mi