

MEZINÁRODNÍ BESTSELLER

NÁDECH VÝDECH

Prodýchejte se
ke štěstí, zdraví a novému já

STUART SANDEMAN



MAITREA

NÁDECH
VÝDECH

NÁDECH VÝDECH

Prodýchejte se
ke štěstí, zdraví a novému já

STUART SANDEMAN

Přeložila Petra Dombrovská


MAITREA

2023

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Sandeman, Stuart

[Breathe in, breathe out. Česky]

Nádech, výdech / Stuart Sandeman ; přeložila Petra Dombrovská. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2023. -- xviii, 446 stran

Přeloženo z angličtiny -- Podnázev v tiráži: prodýchejte se ke štěstí, zdraví a novému já. -- Obsahuje bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7500-674-5 (brožováno)

* 615.825:612.21 * 613.86 * 613.79 * (035)

– dechová cvičení

– zvládání stresu

– poruchy spánku

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Stuart Sandeman

Nádech, výdech

Breathe In, Breathe Out

Copyright © 2022 Stuart Sandeman

Stuart Sandeman asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

Translation © Petra Dombrovská, 2023

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2023

ISBN 978-80-7500-674-5

Pro Tiff. Děkuji, že jsi mě vedla.

A pro tebe, čtenáři. Děkuji, že jsi.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Úvodní slova k českému vydání	xi
Úvod	xv
POJĎME DO TOHO	1
Cvičení 1: Stanovení záměru	14
Kapitola 1: Dech, myšlenky a pocity	17
ČÁST PRVNÍ: RYCHLÁ OPRAVA	43
Kapitola 2: Co o vás říká dech	45
Cvičení 2: Vnímání dechu	48
Cvičení 3: Najděte svůj dechový archetyp	61
Kapitola 3: Zavřete ústa a zpomalte	83
Cvičení 4: Uvolnění nosu	87
Cvičení 5: Přelepení úst náplastí	90
Cvičení 6: Nácvik dýchání nosem	95
Cvičení 7: Střídání nosních dírek	100
Cvičení 8: Uvolnění napětí v bránici	107
Cvičení 9: Tlačení do nebe	110
Cvičení 10: Brániční dýchání	113
Cvičení 11: Dýchání v magickém poměru	120
Cvičení 12: Test tolerance oxidu uhličitého	129
Cvičení 13: Zpomalení dechu	131

Kapitola 4:

Méně se stresujete, lépe spěte a zvládejte bolest 135

Cvičení 14: Když máš trápení, tak ho vydechni	142
Cvičení 15: Do říše spánku: dech 4-7-8	157
Cvičení 16: Dýchání pro lepší trávení	163
Cvičení 17: Vizualizace proti bolesti	171
Cvičení 18: Tlakový hrnec: dech 7-11	173
Cvičení 19: Chlazení dechem	174
Cvičení 20: Odstranění napětí ve spáncích	176

ČÁST DRUHÁ: HLUBŠÍ PRÁCE 183

Kapitola 5: Pochopte své emoce 185

Cvičení 21: Poznat-prodýchat-přeformulovat	194
Cvičení 22: Jste závislí na stresu?	204
Cvičení 23: Nekonečný dech	224

Kapitola 6: Uvolněte trauma a přenastavte si mysl 229

Cvičení 24: Dech k otevření srdce	237
Cvičení 25: Nekonečný dech se zvukem	242
Cvičení 26: Snažíte se ostatním zavděčit?	254
Cvičení 27: Co nosíte v batohu?	257
Cvičení 28: Nekonečný dech se zvukem a afirmacemi	267

Kapitola 7: Nelpěte a proměňte se 271

Cvičení 29: Nekonečný dech a nelpění	288
Cvičení 30: Pohledťe smrti do očí a žijte lépe	293

ČÁST TŘETÍ: OPTIMALIZACE	297
Kapitola 8: Najděte flow, fokus a energii	299
Cvičení 31: Dýchání do čtverce	307
Cvičení 32: Jediské dýchání	317
Cvičení 33: Břicho-hrudník-výdech	321
Cvičení 34: Dechová pumpa	323
Cvičení 35: Správné mluvení	340
Kapitola 9: Zlepšete si kondici	345
Cvičení 36: Vizualizace mechaniky dýchání	352
Cvičení 37: Rytmický dech pro běh	375
Cvičení 38: Zadržování dechu pro sportovce	377
Cvičení 39: Hluboký ponor do výkonu	381
Kapitola 10: Vstupte do transcendentních stavů	389
Cvičení 40: Velká vize pro realizaci a uzdravení	411
 Poznámky	421
Rejstřík	431
Poděkování	441
Slovo překladatelky	443

ÚVODNÍ SLOVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

NÁDECH JAKO KLÍČ KE ŠTĚSTÍ

Je mi velkým potěšením a ctí mít možnost napsat několik úvodních slov ke knize, která je podle mě naprosto výjimečná. Žijeme v době, kdy jsme zaplaveni všemožnými lákadly. Je toho tolik, co bychom si „měli“ koupit a bez čeho zdánlivě nemůžeme žít. A tak je někdy složité nezapomenout na to důležité, co už máme. A na to, že nejlepších věcí jsou zadarmo. Jistě, tato kniha úplně zadarmo není, ale její obsah vám pomůže pochopit, že třeba váš dech nic nestojí, a přesto dokáže zázraky.

Kniha, již máte před sebou, je pro statečné a odvážné, kteří už pochopili, že klíč k cestě za štěstím, silou a zdravím drží pouze a jenom ve svých rukou. Rozhodně nečekejte, že si stačí knížku přečíst a máte hotovo. Bude to makačka a bude to chtít disciplínu. Ale mám pro vás dobrou zprávu: Vaše nasazení se vám mnohokrát vrátí. Berte ho jako součást celého procesu. Stateční a silní jsme všichni. I vy! A pokud si teď tak nepřipadáte, nevadí. Právě tato kniha vám pomůže si na svou sílu a odvahu rozpomenout. Je totiž i jakousi příruční domácí lékárníčkou, a když ji tak budete používat, otevře se před vámi krásná, vlastně ta vůbec nejkrásnější cesta – cesta seberozvoje.

Kdykoli budete potřebovat pomoc a sáhnete po nějaké technice nebo cvičení, jež vám Stuart předkládá ve své knize, budete v sobě posilovat pocit a víru: Jsem silný a umím si pomoci sám.

Stuartovi se podařilo sepsat teorii i praxi skvělým a srozumitelným způsobem. Z každého slova je zřejmé, že i on sám ušel dlouhou cestu a vzestupy i pády, které k ní patří, poznal na vlastní kůži. Já jako lektor vlastně nemám, co bych k jeho fantasticky vysvětleným návodům a praxím dodal. Snad jen jediné: Každé cvičení a každý nádech proložte jemností. Dejte si načas. Nespěchejte. Čas tady určitě nehraje nejdůležitější roli. Hlavní je udělat dohodu sám se sebou a držet se jí. Všude, kde chcete růst a dělat pokroky, je totiž důležitá vytrvalost a pravidelnost. A tak se rozhodněte a vydržte. Odměna bude bohatá a překvapivá.

Ano, kniha, kterou právě začínáte číst, může být něčím, co vám navždy změní život k lepšímu. Ale nestačí ji jen přečíst. Je třeba s ní skutečně pracovat. Pečlivě zaznamenávat pokroky a budovat svoji víru. Každý řádek čtete s úsměvem a nadšením. Čeká vás velká cesta. Jak už teď asi tušíte, její výsledek záleží především na vás. V rukou teď ale držíte mocného spojence. Tohle není jenom knížka. Je to lexikon kouzel.

Jan Albrecht
dechový instruktor
www.albrechtak.com

DEJTE SVÉMU DECHU ŠANCI

Dech, tak běžná součást našeho života, našich dnů, hodin, minut... Součást naší radosti, nudění se, bolesti, smutku, spánku, nemoci. Dech je pořád s námi. Kolik vteřin vydržíte jen tak nedýchat? Náš život je nekompromisně spojen s dechem. Byl by nám rád oporou, průvodcem a rádcem. Moudrost, kterou nese, však opravdu málo využíváme. Věřte, že váš nejbližší přítel dech je připraven kdykoliv budete potřebovat.

Na kurzech WHM (Wim Hofova metoda) a Oxygen Advantage hraje dech nejdůležitější roli. Nejtěžší je účastníkům vysvětlit, jak moc nás dech ovlivňuje. Ukázat sílu, užitek a důsledky. Nádech a výdech, ta jednoduchá samozřejmá záležitost, je právě to, oč tu běží! I nejnovější studie začínají poukazovat na důležitost dechu. Jeho schopnost vejít do komunikace s naším vnitřním světem, zdravím, autonomní nervovou soustavou i s pocity. Má neoddiskutovatelný vliv na naši psychickou pohodu. Navíc dokáže nabořit stereotypy, které nás drží ve smyčce stále stejných neprospěšných reakcí na události v našem životě. Ano, je tak mocný a zároveň tak samozřejmý. Váš dech!

To, že držíte tuto knihu v ruce a čtete tato slova, znamená, že se vydáváte tuto veličinu poznat nebo se s ní už přátelíte a chcete své povědomí o ní ještě více prohloubit. Vejít v porozumění a přátelský vztah se svým dechem je ten největší dar, který si můžete dát. Jste na správné cestě. Tato kniha má schopnost posvítit na všechna jeho zákoutí.

Stuart Sandeman vytvořil úžasného průvodce. Snoubí se zde praxe a dobře zvolené informace i pro racionální mozek. Díky tomu víte jak, ale také proč! Vše je popsáno a vysvětlené tak, že se o knihu můžete opravdu opřít. Jděte stránku po stránce, krok po kroku a slibujeme, že tato kniha nezapadne do vaší knihovny.

Jako instruktoři, kteří hodně pracují s dechem, jsme často svědky neuvěřitelných posunů. Dejte svému dechu šanci! Užijte si každé jedno cvičení a opravdu ho praktikujte, cvičte, prozkoumávejte svůj dech! Jak budete pokračovat ve čtení a praxi, bude k vám váš dech promlouvat i v mnoha dalších úrovních a ucítíte za zraky zázraky...

Dech je brána do přítomnosti, radosti a zdraví, kniha *Nádech, výdech* je padnoucí klíč. Otevřete bránu do vědomé práce se svou fyziologií.

Stuarte, děkujeme za skvělou knihu. Citlivě napsanou, nezahlcenou odbornými termíny. Je v ní nádherně dovysvětleno, jak na sebe jednotlivé techniky dechu mohou navazovat a být prospěšné. Děkujeme.

Blanka Hašková
instruktorka WHM a Oxygen Advantage
a milovnice potápění na nádech
www.blankahaskova.cz

Jakub Chomát
somatický kouč, terapeut
a průvodce na cestě za spokojeností
www.jakubchomat.cz

ÚVOD

Jak právě teď dýcháte?

Nijak to neměňte.

Jen to pozorujte. Minutku o tom přemýšlejte.

Dýcháte nosem?

Dýcháte mělce?

Rozpíná se vám hrudník více než břicho?

Tyto otázky se mohou zdát banální, ale odpovědi na ně vám hodně prozradí. Například kolik máte energie. A jak moc jste ve stresu. Anebo jaký je váš celkový emoční stav. Tyto odpovědi v sobě obsahují dokonce i klíče k uzdravení traumat.

To vše vám napoví jen způsob, jakým jste dýchali v posledních šedesáti sekundách.



Tohle je knížka o dýchání. Je o tom, jak vám síla dechu může pomoci převzít kontrolu nad každodenním životem, osvobodit se od minulosti a vytvořit nejlepší verzi sebe sama. Je o lekcích, které jsem se naučil z osobních zkušeností, prastarých tradic i tvrdých vědeckých dat. Je o tom, jak lidé všech možných profesí a postavení zjistili, že něčím, co dělají bez ustání každý den, si můžou přenastavit mozek a změnit to, jak myslí a cítí.

Na těchto stránkách najdete cvičení, která vás nabijí energií, uvolní vás a pomohou vám zlepšit výkon v jakékoli oblasti. Dozvíte se, jak rozvíjet schopnost soustředění, podpořit kreativitu a najít své flow. Získáte nástroje, které vám umožní snížit míru stresu a úzkosti, ztlumit bolest a překonat ztráty. Zjistíte, jak se můžete pomocí dýchání zbavit návyků a přesvědčení, jež vás brzdí.

Najdete zde také příběhy: o lidech, kteří se dostali z pokraje zoufalství a znovu objevili štěstí, i o lidech, kteří v životě potřebovali ještě něco dalšího – překonat strach, naplnit vizi nebo dosáhnout svých cílů. Uslyšíte i můj příběh. K síle dechu jsem zpočátku nepřístupoval s otevřenou myslí. Byl jsem skeptik. Pochyboval jsem o tom, že by něco zdánlivě tak obyčejného, jako je dýchání, mohlo mít takový dopad. Mnohé z toho, co jsem se za ta léta naučil, zpochybnilo mé předsudky a donutilo mě trochu víc přemýšlet nejen o tom, jak žiju, ale i o tom, jak žijeme *my všichni*.

Díky práci s dechem jsem byl svědkem neuvěřitelných proměn a vstřebal spousty fascinujících myšlenek. Některé z nich jsou dobře prozkoumané, jiné jsou ověřovány teprve jako hypotézy, další jsou prostě nepotvrzené. Uvědomuji si, že mnoho kultur porozumělo léčivé síle dechu již před tisícovkami let, ale ze všeho nejvíc mě zajímají fakta, která lze prokázat. Většina mých znalostí o tom, co se mi stalo životním posláním, vychází z vědeckých poznatků a mé vlastní praxe. Tuhle knihu jsem napsal tak, aby to odrážela. Je

praktická i vědecká, přístupná a zábavná. Seznámím vás v ní s celou řadou dechových cvičení, která promění to, jak myslíte a cítíte. Některá z nich nabízejí rychlá řešení, jiná je potřeba praktikovat denně, ale lze od nich očekávat dlouhodobější výsledky.

Ať už jste kdokoli, tato kniha vám pomůže, aby se vám v životě dařilo – fyzicky, mentálně i emocionálně. Pomůže vám uvědomit si souvislosti mezi tím, jak dýcháte, a tím, jak se cítíte, jak myslíte, jak jednáte a jaké výkony podáváte. Prozradí vám, jak přenastavit nefunkční dechové vzorce, a ukáže vám, jak dýchání využít k ovládnutí emocí, takže emoce nebudou ovládat vás. Prozkoumáme, jak se dýchání mění v reakci na bolest, stres, únavu, strach, trápení, trauma a smutek.

Slibuju vám, že ať už jsou vaše zkušenosti jakékoli, můžete se naučit, jak si prodýchat cestu k lepšímu zdraví, lepšímu výkonu a lepšímu životu. Můžete se naučit navázat bližší vztah sami se sebou, s ostatními i s celým světem. To, co vám nepomáhá, můžete nechat za sebou. Můžete rozkvést. Takže... pojďme do toho.

NÁDECH.

VÝDECH.

**Můžete
si prodýchat
cestu**



**k lepšímu zdraví,
lepšímu výkonu
a lepšímu životu.**

POJĎME DO TOHO

Každý autor si dělá naděje, že jeho kniha změní životy čtenářů. Ty naděje často pramení z jeho vlastních zkušeností – z událostí, které jej nějakým způsobem změnily. To byl i můj případ. Prošel jsem něčím, co změnilo můj život a přimělo mě hledat odpovědi.

JAK JSEM ZAČAL ZNOVU DÝCHAT

Třikrát jsem jí stiskl ruku. Byl to náš kód. Jsem tady. Záleží mi na tobě. Miluju tě. Musel jsem být silný. Pro ni. Ale když jsem se díval přes stůl na doktora, jak si čte poznámky, sotva jsem dýchal. Neklidně jsem klepal nohou.

Jen o pár měsíců dříve moje přítelkyně Tiff našla na hrudi bulku velikosti hrášku. Až do toho dne jsme se měli skvěle. Bylo jí 30, pracovala jako módní nákupčí a ráda se smála. Mně bylo 31 a byl jsem DJ, žil jsem naprosto bezstarostným životem. Ale pak se k nám připojila rakovina a prudce smýkla jehlou po desce našeho života. Teď jsme byli tady. Mlčky jsme seděli na onkologickém oddělení fakultní nemocnice Kalifornské univerzity v Los Angeles a čekali, až nám specialista sdělí nové zprávy.

Než lékař promluvil, uběhlo sice jen pár vteřin, ale mně to připadalo jako hodiny. Zhluboka se nadechl, aby se připravil na to, co nám musel říct.

„Snímky potvrdily, že vaše rakovina metastázovala. Našli jsme nádory na játrech, slezině a mozku.“

Jako příslušníci západní kultury nebýváme vedeni k tomu, abychom čelili smrti, zvlášť když jsme ještě mladí a plní života. Proto je těžké vyrovnat se s vědomím, že někdo, koho milujete, může zemřít. Udělal jsem to, co jsem dělal vždycky: skryl jsem známky slabosti a pohrbil emoce. Se situací jsem se vyrovnával jediným způsobem, který jsem znal. Buď silný. Buď tvrdý. Obrátil jsem se k Tiff. V očích jí stály slzy.

„Překonáme to,“ prohlásil jsem.

Být silný pro mě bylo přirozené. Vyrosl jsem ve Skotsku s plyšovým medvědem, kterému jsem říkal Tvrdák Ted. Na zdi svého

pokoje jsem měl plakáty Rockyho. Od čtyř let jsem dělal judo, černý pás jsem získal ještě před dovršením šestnácti let. Dlouhé roky jsem byl skotský šampion. Takhle jsem žil celý život. Rakovina byla jen další soupeř.

Tiff pocházela z Taiwanu, ale vyrůstala v New Yorku. Byla chytrá, neuvěřitelně sečtělá, vyznala se v tlačenici. Vždycky se uměla o sebe postarat. Byli jsme odhodlaní společně dokázat doktorům, že se mýlí.

V roce, který následoval po rozhovoru ve fakultní nemocnici, jsme dělali, co jsme mohli. Cestovali jsme z Los Angeles do New Yorku, z Londýna do Tchaj-peje a hledali jsme lék. Navštěvovali jsme různé odborníky, poradce a lékaře. Jezdili jsme i za léčiteli, šamany a mnichy. Slíbili jsme si, že budeme otevření všemu, že zkusíme všechno. Jenže se zdálo, že nic nezabírá. Tiffin stav se začal zhoršovat.

Pak, o šest měsíců později, se stalo něco zázračného. Zdálo se, že se koktejl chemoterapií a operací, zeleninových šťáv a meditací začíná vyplácet. U Tiff se začaly projevovat známky zotavení. Lékaři tvrdili, že nic podobného nikdy neviděli. Vypadalo to, že se Tiff vrací ze samého pokraje smrti. Mozkové nádory zmizely, záchvaty ustaly a na tvář se jí vrátil úsměv. Jako by se dělo to, co nikdo z lékařů nepovažoval za možné – jako by se Tiff skutečně *uzdravovala*.

Povzbuzen tímto zjištěním jsem opustil místo u jejího lůžka. Potřeboval jsem totiž opravit děravou střechu, kterou mi zatékalo do bytu. Odkládal jsem to už celé měsíce. Nemělo to zabrat moc času. Ale když jsem se vracel s květinami v ruce, všiml jsem si čtyř zmeškaných hovorů a textové zprávy od Tiffiny mámy. Srdce se mi sevřelo. Nějak jsem věděl, co v té zprávě bude, ještě než jsem ji otevřel.

„Vrať se co nejdřív. Tiff se zastavilo srdce.“

A pak:

„Doktoři nemůžou nic dělat.“

Bylo 14. února 2016. Naposledy vydechla na svatého Valentýna.

NÁHODNÉ SETKÁNÍ

Když Tiff zemřela, přestalo mi to myslet. Nic jsem necítil. Zaměstnával jsem se praktickými záležitostmi spojenými s jejím úmrtím – staral jsem se o její matku a zařizoval pohřeb. Když bylo po všem, vypnul jsem se. Nevěděl jsem, jak vyjádřit to, co jsem cítil. Nevěděl jsem, jak se se ztrátou Tiff vyrovnat. Přeskačkoval jsem mezi výbuchy hněvu a fázemi naprostého stažení se do sebe. Myslel jsem si, že když se budu stranit všeho a všech, vypořádám se tak se zármutkem snáze, ale nefungovalo to. Bez Tiff jsem se nedokázal vrátit do života a najít si své místo na světě. Přesvědčení o své vlastní síle začínalo dostávat trhliny. Potřeboval jsem něco jiného.

Vždycky jsem se považoval za logicky myslícího člověka a vnímal jsem to jako něco dobrého. Vyrostl jsem ve světě výkonu a vědy. Trénoval jsem judo, na univerzitě jsem studoval matematiku a pak jsem pracoval ve finančnictví. I když jsem dramaticky změnil kariéru a chaos vládnuocí na burze jsem vyměnil za kočovný život DJe, udělal jsem to s rozvahou: shromažďoval jsem informace, vyhodnocoval rizika, prováděl dílčí změny a pak sledoval výsledky. Takhle jsem dělal všechno. Tiffina smrt mi však tím nejtragičtějším možným způsobem ukázala, že tenhle můj přístup má své nedostatky.

Dlouhých osm týdnů po Tiffině smrti jsem se se svou mámou v podstatě náhodou ocitl na dechovém workshopu. Byl to ode mě dárek ke Dni matek. Zuli jsme si boty a vešli do místnosti s vysokými stropy, zdi zdobily barevné výšivky. Prostor zalévalo přirozené světlo a zněla tam ambientní hudba; rostliny a sošky vypadaly, jako by zpívaly. Cítil jsem pryskyřičnou vůni páleného palo santa, „svatého dřeva“, které používali i šamani, když léčili Tiff.

„Ahoj,“ pozdravila mě s úsměvem žena v bílém. „Ty musíš být Stuart. Pojď, posaď se k nám do kruhu.“

Můj pohled padl na zbytek skupiny. Srdce se mi zhouplo. *Ježíši, pomyslel jsem si. Jak já tyhle seance nenávidím!*

Můžete se mi divit? Za poslední rok jsem viděl tolik medicínmanů a léčitelů, že by mi to stačilo na celý život, a všichni tvrdili, že mají zázračné metody na všechno, co člověka trápí. Moje tolerance k čemukoli, co byt' jen vzdáleně zavánělo „duchovnem“, byla u konce. Ale jako kdyby toho všeho bylo málo, někdo mi ještě do dlaní vtiskl kámen ve tvaru srdce a požádal mě, abych „sdílel svůj záměr“.

„Jsem Stuart,“ řekl jsem ostýchavě. „Nedávno jsem přišel o přítelkyni. Měla rakovinu. Takže bych teď asi potřeboval, ehm, cítit se trochu lehčeji.“

Navzdory své skepsi jsem byl vděčný za pohledy plné lásky a podpory, které na mě všichni upřeli, když jsem mluvil. Stejně jsem se ale cítil docela trapně. Nicméně pokud mě dění na workshopu doposud nevyvedlo z komfortní zóny, tak vzápětí se jim to rozhodně podařilo. Ukázali mi totiž metodu dýchání spočívající zhruba v tom, že si lehnete na záda a střídáte fáze intenzivního dýchání s něčím, co vypadá jako záchvat vzteku. *Kdyby mě tak teď viděla Tiff, pomyslel jsem si.*

Někdo zapnul jakousi tranzovní ezohudbu a všichni v místnosti začali funět. Otevřel jsem jedno oko, abych se ujistil, že to celé není nějaký promyšlený žert. Ale zdálo se, že mámu to baví, a workshop byl můj dárek pro ni. Chtěl jsem tam být kvůli ní, stejně jako tam ona byla kvůli mně. Stačilo, abych tu hru hrál s ostatními. Co jsem si navařil, to si i sním.

Po několika kolech dýchání, třesení a křiku se stalo něco poměrně bizarního. Cítil jsem, jak mi celým tělem proudí elektřina. Byl

to ten typ vibrací, které cítíte, když stojíte před obrovským festivalovým reproduktorem. Za očima mi tančila a blikala světla. Vzedmula se ve mně obrovská vlna emocí. A pak, poprvé po tak dlouhé době, že si ani nepamatuju, kdy se to předtím stalo naposled, jsem se rozplakal. Plakal jsem. Plakal jsem a plakal a plakal. A nejenže jsem cítil, jak ze mě spadla tíha smutku, měl jsem i pocit, jako by se celoživotní napětí, které jsem v sobě nevědomky nosil, rozplývalo do vzduchu. Okolo jsem přitom silně cítil přítomnost někoho nebo něčeho dalšího. Vlastně jsem měl velmi zřetelný pocit, že je tam Tiff a drží mě za ruku. Ještě teď mi naskakuje husí kůže, když si na to vzpomenu. Bylo to divné. Bylo to silné. Změnilo mi to život.

Dokonce i ve svém zármutku jsem si uvědomoval, že moje zkušenost není logická. Vůbec to nedávalo smysl. Moje racionální já připouštělo jen dvě možnosti: buď jsem se zbláznil, nebo mi někdo do pití podstrčil nějaký halucinogen.

Zeptal jsem se jedné z facilitátorek, co se to stalo. Byl můj zážitek normální? A čím jsem si to vlastně právě prošel? Její ametystové náušnice se zatřpytily a ona se usmála.

„Spojil ses s duchem,“ řekla jen.

Někomu by taková odpověď mohla stačit, ale mně ne. Potřeboval jsem vědět, co se stalo, a potřeboval jsem se to dozvědět tak, aby můj mozek dokázal pochopit.

Měl jsem otázky, které čekaly na odpovědi. Bylo načase pustit se do práce.

SVĚT DÝCHÁNÍ

Nikdy bych si nedokázal představit, že něco tak jednoduchého, jako je dýchání, mě vyléčí ze zármutku a změni mi život. Opravdu? Činnost, kterou děláme všichni celý den? Jak by mohla změna způsobu dýchání změnit cokoli jiného? Nikdy mě nenapadlo přemýšlet o dýchání jako o nástroji nebo jako o praxi. Vždycky jsem měl *příliš moc práce* na to, abych věnoval pozornost dechu. A kdyby mi někdo radil, abych Tiffinu rakovinu prostě prodýchal, asi bych mu pověděl něco nepěkného nebo přinejmenším obrátil oči v sloup.

A přesto mě do roka, který následoval po té seanci uspořádané na Den matek, pravidelné dechové cvičení zbavilo bolesti a pochybností pramenících ze zármutku. A nejen to, také jsem měl víc energie, pročistila se mi mysl a přímo závrtně se mi zlepšila kondice. Přestaly se mi zdát noční můry a spánek se prohloubil.

Dokonce i hlas v mé hlavě zní od té doby o něco laskavěji. Cítil jsem, že se mohu pohnout kupředu. Znovu jsem pocítil naději a chuť žít.

Čím více jsem se učil, cvičil a pozoroval, tím více jsem byl přesvědčený, že tenkrát nešlo o záchvat šílenství ani mi nikdo nic nestříl do lahve s vodou. Uvolnění, které jsem zažil, schopnost vyjádřit a pochopit pocity, které ve mně vyvolala Tiffina smrt, možnost vstoupit do mocného stavu hlubšího než jakákoli meditace, kterou jsem kdy vyzkoušel – to všechno bylo způsobeno silou dechu. A když pomohla mně, mohla by pomoci i ostatním.

Vrhnul jsem se do světa dýchání. Nastudoval jsem řadu dechových metod – ano, je jich nemálo: některé jsou velmi praktické a vědecké, jiné spíše duchovní a mystické. Četl jsem vědecké časopisy. Setkával se s odborníky na dýchání. Scházel jsem se s konzultanty, jogíny, léčiteli a guruy. Zatímco svět spal, já byl vzhůru, sledoval

dokumentární filmy, nořil se do knih a do dechové praxe. Byl jsem tím jako posedlý.

Dlouhou dobu mě nic jiného nezajímalo. Energie, odhodlání a nadšení, které mě poháněly v průběhu všech těch let věnovaných judu a později profesní kariéře, se přelily do mého nového poslání. Měl jsem pocit, že Tiff mi stojí po boku a povzbuzuje mě. Chtěl jsem, aby na mě byla pyšná. Vytyčil jsem si tu nejpřímější možnou cestu k cíli, kterým bylo pomáhat skrze dech lidem být šťastnější a zdravější. V průběhu dvanácti měsíců jsem si založil vlastní malou soukromou praxi, jejímž záměrem bylo seznámit více lidí se silou dechu, jež dokáže měnit životy.

Klient za klientem procházeli zázračnou proměnou. Sledoval jsem lidi vystresované kancelářským prostředím, jak znovu nacházejí klid. Viděl jsem bolestně plaché děti, jak nabývají sebevědomí. Zažil jsem proměnu depresivních lidí v lidi šťastné, s optimistickým pohledem na budoucnost. Chronickým nespavcům jsem pomohl prospat celou noc. Lidé mladí i staří, skeptičtí i otevření se zbavovali negativních emocí, které si životem nesli dlouhé roky.

Nedělal jsem si iluze o tom, že by změny, které jsem pozoroval u svých klientů a které jsem zažil i sám na vlastní kůži, nebyly prozkoumané. Věděl jsem, že mnoho kultur a tradic má za sebou dlouhou historii využití dýchání jako nástroje pomáhajícího snášet rozličné rány a nástrahy osudu. Čínská *čchi*, sanskrtská *prána*, egyptské *ka*, hebrejské *nefeš* a *ruah*, řecké *psuchē* a *pneuma*, latinské *anima* a *spiritus*, polynéska *mana*, irokézská *orenda*... Dokonce i v Bibli Bůh život Adamovi *vdechuje*. Všechny tyto tradice zdůrazňují důležitost dechu pro tělo a mysl a jeho spojení s něčím hlubším. Ale tohle mě to neuspokojovalo. Znalosti, které jsem shromažďoval, jsem potřeboval dále rozvíjet.

Pokud jsem chtěl pomoci co největšímu počtu lidí, musel jsem začít vyplňovat mezery v našich kolektivních znalostech a shromažďovat

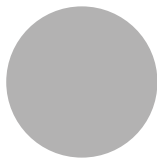
údaje jakýmkoli smysluplným způsobem. Bylo zřejmé, že se s lidmi v průběhu dechových seancí děje něco mocného, stejně jako se něco mocného událo i v mém případě. Lidé zažívali změny v oblasti životní pohody, uvolňovali se z hlubokých traumat, nacházeli v sobě schopnost posouvat se vpřed a objevovali nové pohledy na svůj život. Ale přesně určit, co se děje v jejich tělech a myslích, se stále zdálo být nemožné. Mé hledání odpovědí nebylo u konce.

Světově známý vědec a nyní i blízký přítel dr. Norman Rosenthal mi poradil, abych zkušenosti svých klientů zaznamenával a snažil se lépe porozumět tomu, co se při seancích dělo. Informace, které poskytovaly okolní zdroje, byly totiž útržkovité. Ale my chtěli začít zaplňovat mezery. Ne že by moderní věda nerozuměla léčebnému potenciálu dýchání, nicméně je toho stále tolik, na co je potřeba ještě přijít. Objevovat učení starých tradic je fascinující. Filozofie, které se kdysi zdály být mystické, začínají dávat vědecký smysl. S Normem se na stránkách této knihy setkáte mnohokrát a dozvíte se, co všechno jsme zjistili.

Pochopil jsem, že dech je most mezi fyzickým, mentálním a emocionálním stavem. Je to mocný nástroj, který lze využít k tomu, abychom zlepšili své zdraví, léčili následky negativních událostí, k nimž došlo v minulosti, i k tomu, abychom získali přístup k vyšším stavům vědomí. Je to klíč ke dveřím, které spojují vědomou a nevědomou mysl. Dokážeme-li ovládat dech, můžeme ovládat i mysl.

Práce s dechem není žádné privilegium vyhrazené pro duchovní elitu nebo uzavřené ezoterické kruhy. Nepotřebujete gurma, mistra ani senseie. Svůj dech vlastníte jen vy, a když víte, jak na to, můžete s ním pracovat kdekoli, počínaje klášterem na vrcholku hory a konče vlakem, kterým jezdíte do práce. Nezáleží na tom, jestli dech používáte k relaxaci, k dosažení cíle nebo k proměně sebe sama: tím, kdo ho ovládá, jste stále vy.

Dech je most mezi fyzickým,
mentálním a emocionálním
stavem.



SÍLA ZÁMĚRU

Než budeme pokračovat, musíte něco udělat. A musí v tom být záměr.

Jak už jsem zmínil, když mě na té dechové seanci uspořádané na Den matek vyzvali, abych vyjevil svůj záměr, byl jsem k tomu poměrně dost skeptický. Možná jste na tom teď stejně. Ale já se od té doby naučil, že když je v životě třeba něco transformovat, musíte začít právě záměrem. Teprve když jsem se rozhodl – když jsem si stanovil záměr „cítit se lehčeji“ –, věci se skutečně daly do pohybu. Rád bych, abyste to zažili také. Pozitivní záměr vede k pozitivnímu přístupu. Pozitivní přístup dláždí cestu vpřed.

Stanovení záměru vám umožní soustředit fyzickou, mentální i emocionální energii. Rád o tom přemýšlím jako o zadání cíle do mapy v Googlu nebo zaměření pohledu na určitý bod či cíl. Pokud nevíte, kam máte namířeno, může se stát, že skončíte tak, že budete jezdit pořád dokola. Záměry mají sílu pozitivním způsobem proměnit tělo i nastavení mysli. Jsou semínkem toho, co chcete vytvořit. Pomáhají vám připravit se na to, abyste se stali změnou, kterou chcete ve světě vidět.

Stanovením záměru uzavíráte sami se sebou dohodu, kterou se zavazujete překonat vnitřní odpor a dosáhnout změny. To není vždy snadné. V rámci tohoto procesu mohou nastat chvíle, kdy se budete cítit nesví nebo mimo svou komfortní zónu. Mohou nastat chvíle, kdy budete muset přestat číst a prostě zpracovat to, co jste se dozvěděli. A mohou nastat i chvíle, kdy si budete potřebovat některé pasáže přečíst znovu. To vše je v pořádku. Ne nadarmo se tomu říká „PRÁCE s dechem“. Jestli chcete výsledky, bude vás to stát práci.

Ale je to vaše životní příležitost: máte šanci postoupit na vyšší úroveň. Je to možnost více se poznat a dosáhnout fyzické, mentální a emocionální úrovně, kterou jste možná nikdy nepovažovali za možnou. Tohle je šance rozbít bank. Budu s vámi na každém kroku, ale je to na vás. Teď můžete knihu odložit a odejít, nebo můžete říct: „Ano, Stuarte, jdu do toho!“ a číst dál.

CVIČENÍ 1

STANOVENÍ ZÁMĚRU

Svůj záměr nebo záměry si můžete stanovit tak podrobně, jak chcete. Je to čistě na vás. Zamyslete se nad svým životem, zdravím, zvyky, prací, vztahy, nad světem, který vás obklopuje. Přemýšlejte o svých myšlenkách a pocitech. Přemýšlejte o tom, kým chcete být.

Potřebujete-li svůj záměr upřesnit a definovat, můžete si položit pár otázek, které vám s tím pomohou. Odpovědi na ně vás nemusí napadnout hned. Ale dejte si na nich záležet a k tomuhle cvičení se vracíte – tak často, jak to jen půjde. Jak budete postupovat v četbě, možná zjistíte, že se vaše odpovědi proměňují nebo se konečně začínají krystalizovat.

- Jak se chcete cítit, když se ráno probudíte? Například: *Dobře odpočínutý, plný energie a natěšený na nadcházející den.*
- Jak se chcete cítit během dne a jak chcete myslet? Například: *Soustředěně, optimisticky a klidně.*
- Jak se chcete cítit, když jdete večer spát? Například: *S pocitem uvolnění, hrdostí a vděčností za to, co jsem přes den zvládnul.*
- Čeho byste se chtěli zbavit? A jak se budete cítit, až se vám to podaří? Například: *Chci se zbavit špatných dýchacích návyků, přílišného přemýšlení a obav. Pak se budu cítit živější a klidnější.*
- Jakým výzvám v životě čelíte? Například: *Trápí mě bolesti dolní části zad, nestabilní finanční situace a náročné vztahy.*

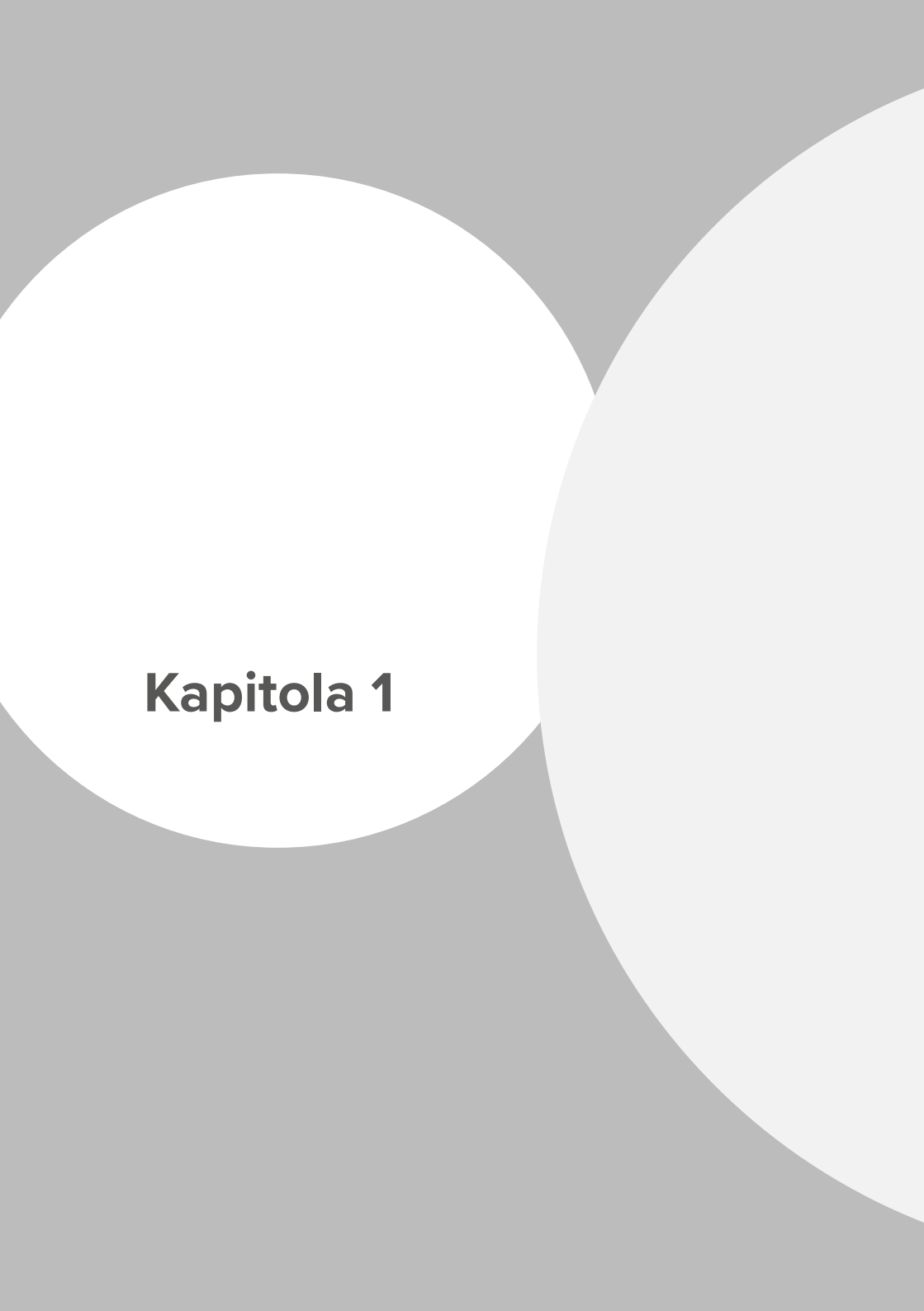
- Co byste si chtěli pozvat do života? Například: *Chci více radosti, duševního klidu a sebevědomí.*
- Čím byste chtěli být pro svou rodinu/partnera/přátele/spolupracovníky/společnost? Například: *Rád bych přestal ustupovat druhým lidem a našel v sobě dost sebedůvěry k tomu, abych dokázal vyjádřit svůj názor. Chtěl bych se naučit důvěřovat lidem, chtěl bych být laskavější a podporovat lidi kolem sebe.*
- Co potřebujete, abyste se cítili více sami sebou? Například: *Více času pro sebe – na to, abych mohl dělat, co mě baví.*
- Co byste si přáli pro svět kolem sebe? Například: *Chci, aby ve světě vládl mír a rovnováha.*

Poslední fází je potvrzení vašich záměrů tady a teď. Pokud máte vždy „něco v úmyslu“ nebo „něco chcete“, pak se stále díváte dopředu, na něco v budoucnosti. Jako když před oslem máváte mrkví na klacku – přiměje ho to k pohybu vpřed, i když nemá šanci ji lapit. Pokud však dokážete své záměry proměnit v prohlášení, která jsou teď v přítomném okamžiku pravdivá, pomůže vám to popadnout tu pomyslnou mrkev do ruky a vytvoří to více energie soustředěné v přítomnosti.

Na základě svých odpovědí na předcházející otázky vytvořte tři výroky (neboli afirmace). Ujistěte se, že jsou všechny v přítomném čase a pozitivní (jsem, rozhoduji se, věřím a podobně).

Například:

- Jsem vděčný a cítím optimismus.
- Rozhoduji se být sebevědomý.
- Dělán si čas na věci, které mám rád.



Kapitola 1

**Dech,
myšlenky
a pocity**

DECH JE ENERGIE

Chtěl bych, abyste teď přestali dýchat.

Přesně tak. Zadržte dech.

Čtěte dál, dokud vám neřeknu, abyste se znovu nadechli.

Nepřekvapí vás, když uslyšíte, že dýchání má z hlediska přežití zásadní význam. Bez vody vydržíte celé dny. Bez jídla vydržíte týdny. Ale zkuste vydržet okolo tří minut bez dýchání, a budete mít problém. Dokonce i teď, během relativně krátkého zadržení dechu, se nejspíš cítíte trochu nepříjemně. Takže už žádné mučení.

Nadechněte se.

Celý náš život je tanec dechu. Je to to první, co vaše matka sledovala, když jste se narodili. A je to to poslední, čeho si budou vaši blízcí všímat, až budete umírat. Přímo pod nosem vám asi dvacetitisíckrát denně předvede orchestr tělesných soustav symfonii, v níž srdce a plíce hrají duet, při kterém dodávají tělu energii a buňkám život.

Počkat, energii? Vždycky mě učili, že palivem je *jídlo*. Vás to patrně učili také. Takže si nejspíš myslíte, že energie se k vám obvykle dostává z jídla, které sníte. Ale to je pravda jen zčásti. Pro nejčastější a nejefektivnější způsob, jakým se jídlo, které sníte, rozkládá na využitelnou energii, je zapotřebí kyslík – a k tomu, abychom měli kyslík, potřebujeme dýchat. Když se na to podíváme takhle, zjistíme, že dvě třetiny veškeré naší energie ve skutečnosti pocházejí ze vzduchu, který dýcháme. A protože většinu buněčného odpadu tvoří oxid uhličitý, znamená to, že okolo 70 procent tělesného odpadu je vylučováno plícemi

při výdechu, zbytek je vylučován kůží (pot), ledvinami (moč) a střevy (stolice).

Pokud se podíváme na základ všech těchto procesů, zjistíme, že smysl dýchání je jednoduchý: dostat energii z okolního vzduchu dovnitř a odpad ven. Ano, ve skutečnosti to je *trochu* složitější. Ale tohle nám pro začátek postačí.

CO DĚLÁTE = JAK DÝCHÁTE

Pokud vám dýchání dodává energii, pak to, jak dýcháte, závisí na tom, kolik energie potřebujete. Každý den to vidíme v praxi. Řekněme, že po dlouhém dni jdete na autobus, zahnete za roh, konečně uvidíte autobusovou zastávku, ale vypadá to, že autobus už už odjede. Vy přitom víte, že je to poslední spoj, který vás může dovézt domů. Rozběhnete se, abyste se ho pokusili chytit. Jak se to projeví na dechu? Svaly na nohou potřebují více energie, dýchání se tedy zrychlí. I srdce vám začne bít rychleji, jednak proto, aby do tvrdě pracujících buněk přivedlo více kyslíku, a pak také proto, aby z nich odvedlo přebytečný oxid uhličitý, který při tomto procesu vzniká. Nejspíš pak budete potřebovat „popadnout dech“, abyste se vzpamatovali, protože budete stále produkovat zvýšené množství oxidu uhličitého. Když si potom později lehnete do postele, dýchání se vám zpomalí, aby zklidnilo mysl a odvedlo napětí z těla a vy jste tak mohli snadněji usnout. Vaše dýchání je tedy ovlivňováno tím, co právě děláte. To je první věc.

KYSLÍK + GLUKÓZA = ENERGIE

Kyslík obsažený ve vzduchu se přenáší do buněk, kde se spojí s glukózou a vytvoří adenosintrifosfát (ATP). To je zdroj energie, který buňkám umožňuje vykonávat jejich početné funkce. Díky němu může mozek vysílat elektrické impulsy, srdce může bít, oči mohou vidět, svaly se mohou stahovat a vy se můžete pohybovat a růst. Při tomto procesu – kterému se říká *aerobní dýchání* – dochází také k uvolňování oxidu uhličitého, vody a tepla. Ty jsou z těla odváděny při výdechu.

Ke změně energie prostřednictvím dechu nedochází pouze v situacích, kdy se vědomě rozhodneme, že se potřebujeme více nebo méně hýbat. Mozek neustále sleduje okolí a hledá známky nebezpečí a ohrožení. Snaží se nás udržet naživu. V okolí čte tisíce sociálních a environmentálních signálů a automaticky vybírá typ dýchání – rychlý nebo pomalý, hluboký nebo mělký –, aby tělu dodal správnou energii. Tedy energii, kterou tělo potřebuje, aby mohlo vhodně reagovat na své okolí. To se děje, aniž bychom o tom museli přemýšlet. Náš mozek sleduje i signály, které dostává z našeho dechového vzorce, a na jejich základě pak spouští fyzickou a emocionální reakci: bdělost, tíseň, uvolnění, pozornost, vzrušení nebo úzkost. Dokonce i ve chvíli, kdy komunikujeme s ostatními lidmi, vnímáme výrazy obličeje, tón hlasu, řeč těla a mnoho dalšího. I to ovlivňuje naše dýchání.

Tohle všechno se děje proto, že existuje souvislost mezi dýcháním a něčím, co se nazývá autonomní nervová soustava. Toto spojení umožňuje, aby dýchání ve stresových situacích bylo kratší

a mělčí. Srdce se díky tomu rozbuší, napumpuje do svalů kyslík a připraví nás k akci. Je to jedno z bezpečnostních opatření, které náš druh používá už miliony let, aby se dostal z nebezpečí. Když se zase ocitneme v bezpečí, právě autonomní nervová soustava nám dovolí dlouhé, táhlé nádechy a výdechy, díky kterým si můžeme odpočinout, zotavit se a opravit si buňky.

Zní to moc technicky? Možná, ale neděste se. Poznání je zábava. Vyzbrojeni těmito znalostmi brzy pochopíte, jak můžete svým dechem efektivně změnit nejen to, jak přemýšlíte, ale i to, jak se cítíte.

Nejprve se však podívejme na mozek.

DÝCHÁNÍ JE MOST

Nezáleží na tom, jestli jste permanentní perfekcionista, společenský optimista, introspektivní introvert nebo někdo úplně jiný – osobnost a chování se tak jako tak odvíjí od různých úrovní naší mysli: vědomé, podvědomé a nevědomé.

Vědomá mysl obsahuje myšlenky, vzpomínky, pocity a přání, které si v daném okamžiku uvědomujeme, včetně toho, co o sobě a o svém okolí víme. Je to vědomí, které prožíváte právě teď, když čtete tento text. Je to aspekt naší mysli, o kterém můžeme přemýšlet a mluvit o něm s ostatními.

Podvědomá mysl je těsně pod povrchem našeho vědomí. Obsahuje vše, co by se potenciálně mohlo dostat do vědomí. Je to podobné, jako kdybych se vás například zeptal, co jste měli k snídani, jak se jmenuje vaše domácí zvíře nebo jaké je číslo domu, ve kterém bydlíte. Takové informace byste si měli automaticky vybavit. Podvědomí uchovává vzpomínky a zapamatované zkušenosti. Když si vytvoříte nějaký návyk nebo něco pravidelně praktikujete, uloží se vám to do podvědomí a stane se to součástí vašeho chování.

Nevědomá část mysli obsahuje vytěsněné myšlenky a pocity, skryté vzpomínky a návyky, které existují mimo vědomí. Je zdrojem primitivních instinktů, nutkání, tužeb a motivací. Je to místo, kam ukládáme vzpomínky z dětství, emoce i negativní zkušenosti, které jsou příliš bolestivé, trapné, zahanbující nebo znepokojující, a proto jim nedokážeme čelit. Podvědomí je pohřbívá hluboko v naší nevědomé mysli – je to jeho způsob, jak nás chránit. Kdybychom si mozek představili jako dům, nevědomí by byl zamčený sklep pod schody. V tom sklepe jsou uložena základní přesvědčení, strachy a nejistoty, které dnes ovlivňují naše chování.

Co to má společného s dýcháním? Jak jsem se již zmínil, dýchání je jednou z mála životně důležitých tělesných funkcí, které jsou běžně řízeny vědomou i nevědomou částí naší mysli. Pomocí *vědomé* mysli můžeme řídit tempo svého dechu – můžeme ho zrychlit, zpomalit nebo úplně zastavit. Nebo ho můžeme nechat běžet samovolně, což znamená, že dovolíme, aby se o dech postarala naše *nevědomá* mysl (což je docela užitečné, protože v rušnějších dnech bychom mohli na to, že je třeba dýchat, zapomenout).

Zatímco o funkcích své vědomé mysli budete mít pravděpodobně přehled, naše nevědomá mysl je, jak název napovídá, část mysli, o které toho moc nevíme. Přesto však každý den ovlivňuje naše chování, myšlenky, pocity i způsob, jakým dýcháme.

PŘÍBĚH DVOU ČÁSTÍ

Autonomní nervová soustava (ANS) je řízena nevědomou myslí. A právě náš způsob dýchání ovlivňuje tuto soustavu a způsobuje, že se pohybujeme mezi dvěma stavy: aktivním a klidovým. To, ve kterém stavu budeme, závisí na tom, která část naší ANS bude dominantnější.

Takže například při zjištění hrozby se spustí část autonomní nervové soustavy zvaná *sympatický nervový systém*. Slovo sympatický začíná na „S“ stejně jako „stres“, stav běžně popisovaný jako „útok nebo útek“. Tento stresový stav spouští rychlé, krátké a mělké nádechy a výdechy, ale zároveň je takovým způsobem dýchání i vyvoláván. Dochází k němu také při fyzickém cvičení nebo zátěži (například když běžíte na autobus). Na opačné straně stojí část ANS známá jako *parasympatický nervový systém*. Slovo parasympatický začíná na „P“ stejně jako „pauza“, stav běžně definovaný jako „odpočinek, trávení a regenerace“. Tento klidový stav vyvolává pomalé, jemné a hluboké dýchání – a tímto způsobem dýchání je zároveň spouštěn. Dochází k němu, když relaxujete, zotavujete se a spíte.

Jakmile porozumíte fungování těchto dvou částí autonomní nervové soustavy, pochopíte rozdíl mezi nimi a uvědomíte si, jaké fyzické, mentální a emocionální stavy jsou jimi vyvolávány, budete moci využít svůj dech k tomu, abyste mezi těmito stavy volně přecházeli a vyrovnávali je.

Je důležité si uvědomit, že ani jeden stav není lepší než druhý. Potřebujeme využívat oba a vybírat si mezi nimi v závislosti na situacích, ve kterých se nacházíme. Může se však stát, že se v jednom ze stavů zasekneme nebo že jeden z nich používáme příliš často. Možná máte pocit, že jste stále „zapnutí“ a potřebujete se

„vypnout“, anebo se vám naopak zdá, že jste ztratili schopnost vstát a začít fungovat, a potřebujete povzbudit. Nebo možná prostě jen potřebujete najít rovnováhu a naučit se správně nastavovat svůj osobní tempomat.

I BUDDHA BYL VE STRESU

Stresu se nelze vyhnout. Dokonce i Buddha ho prožíval. Ve stavu aktivovaného sympatického systému přebírá velení mozkové centrum strachu, amygdala, a vysílá signály do nadledvinek. Ty pak do krevního oběhu uvolňují stresové hormony a převádějí tak tělo na vyšší obrátky. To nutí srdce tlouct rychleji a silněji, krevní tlak se zvyšuje a svaly se aktivují. Zorničky se rozšíří a dýchací trubice se otevrou, aby se do nich dostalo více vzduchu. Dýchání se zrychlí, zkrátí a změlčí. Krev bohatá na kyslík je přesměrována do oblastí těla, které ji potřebují během intenzivní fyzické zátěže. Začneme se potit. Tento stav nás vede i k tomu, abychom jednali reaktivnějším způsobem. Naše smyslové vnímání se proměňuje. Věci i lidi vnímáme jako větší hrozbu. Dokonce i sluch se promění, zостří se.

Když je sympatický nervový systém dominantní nebo když ve stavech s ním spojených uvízneme, vše, co není nezbytné ve stavu nouze, přejde do „režimu letadlo“ a trávení, pohlavní orgány, dokonce i vyšší výkonné funkce mozku – rozum, paměť a kreativita – se vypínají. Veškerá naše energie se soustředí na to, abychom zůstali naživu.

Tento druh reakce byl kdysi pro přežití člověka jako druhu klíčový. Kdybychom vstoupili do stroje času a přenesli se o 40 000 let nazpět, do doby, kdy byli naši předkové kočovnými lovci a sběrači, zjistili bychom, že pocity, které prožívali, byly stejné jako ty naše. Jejich život byl těžší než ten náš – neexistovala tekoucí voda, neexistovaly dovážky jídla, neexistovalo „zapnout Netflix a vypnout“ –, ale v mnoha ohledech byl přímočařejší. Každodenní život našich předků se většinou točil okolo potřeby sehnat jídlo a udržet se v bezpečí.