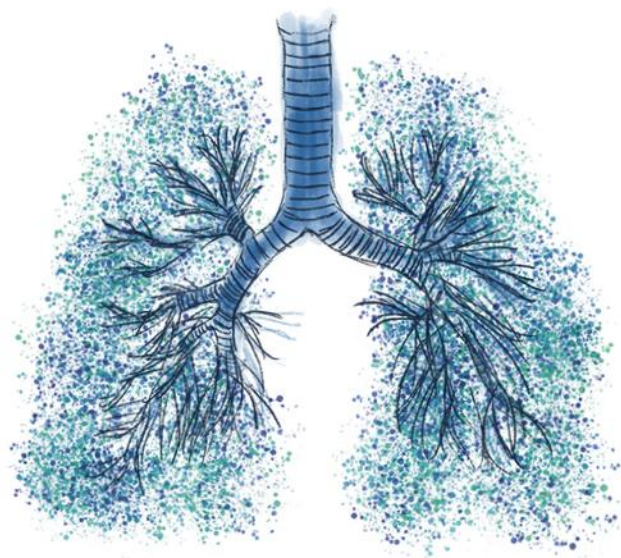


MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

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: HLBŠIA PRÁCA	144
5. Ako pochopiť svoje emócie	146
• 21. cvičenie: Rozpoznaj – dýchaj – prerámcuj	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: Zadržiavanie 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 poskytne 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 trvácny m 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. Pridete 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.**

ZAČÍNAME...

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 dovtedy 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 odožením, 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 džudu, 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 neznášam.*

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 prehnalo 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 dohovoril, 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, nejako to 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 karieriisti nachádzali pokoj. Videli som, ako bolestne hanblivé deti našli sebadôveru. Pozoroval som, ako hlboko zdeprimo-

vaní ľudia dokázali do budúcnosti pozeráť 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 kompletné. 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.

Práca s dychom vôbec nepatrí len spirituálnej elite alebo na divné semináre, pri ktorých sa sedí v kruhu na zemi. Nepotrebuje gurua alebo iného majstra, či učiteľa. Dýchanie je vaše vlastné, a keď viete, ako ho využívať, dýchať môžete hocikde, v kláštore na kopci, ale aj vo vlaku do práce. Nezáleží na tom, či ho využívate na relaxáciu, dosiahnutie nejakého cieľa alebo osobnostnú premenu. Riadite to vy.



SILA ZÁMERU

Kým prejdeme ďalej, musíte urobiť ešte niečo. Stanoviť si zámer.

Ako sám píšem, keď ma na tom seminári ku Dňu matiek požiadali, aby som prezradil svoj zámer, bol som cynický. Možno to tak vidíte aj vy. Odvtedy som sa však naučil, že akákoľvek hlboká zmena v živote si ako prvý krok vyžaduje práve zámer. Zmena nastala, až keď som sa zaviazal, stanovil si zámer „cítiť sa ľahšie“. Chcem, aby to tak bolo aj u vás. Pozitívny zámer vedie k pozitívnemu prístupu. Pozitívny prístup dláždí cestu, ktorou musíte prejsť.

S konkrétnym zámerom sa lepšie sústreďíte na svoju fyzickú, duševnú aj emocionálnu energiu. Je to, ako keď si zadáte destináciu do navigácie alebo pevne upriete zrak na cieľ, ktorý ste si zvolili. Ak neviete, kam ídte, možno napokon budete len bezcieľne krúžiť. Práca so zámerom má moc pozitívnym spôsobom vám zmeniť telo aj nastavenie mysle. Je semienkom toho, čo chcete vytvoriť. Pomôže vám pripraviť sa na to, že sa stanete zmenou, ktorú chcete vidieť vo svete.

Je to akási dohoda so sebou. Zaviazete sa, že prekonáte prekážky a dosiahnete vytúženú zmenu. Nie je to vždy jednoduché. Možno príde čas, že pocítite nepokoj, nepohodlie či neistotu. Možno budete musieť prestať čítať, aby ste spracovali získané vedomosti. K niektorým kapitolám sa možno opakovane vrátite. Je to úplne v poriadku. PRÁCOU s dychom to predsa nenazývame bezdôvodne. Ak chcete výsledky, musíte zamakať.

Je to však vaša chvíľa, vaša šanca povstať. Príležitosť naučiť sa o sebe viac a dosiahnuť takú fyzickú, duševnú aj emocionálnu úroveň, akú ste nikdy nečakali. Je to váš výstrel na Mesiac. Na tejto ceste budem po celý čas s vami, ale podstata je na vás. Môžete odložiť knihu a odísť alebo sa do toho pustiť naplno a pokračovať v čítaní.

1. CVIČENIE

STANOVTE SI ZÁMERY

Keď pracujete na definovaní svojich zámerov, zamerajte sa na čo najviac podrobností. Týkajú sa predsa vás, sú jedinečné. Zamyslite sa nad svojím životom a zdravím, svojimi zvykmi a vzťahmi, svojou prácou a svetom navôkol. Prejdite si myšlienky a pocity. Porozmýšľajte nad tým, kým chcete byť.

Pridávam aj nejaké otázky, vďaka ktorým svoje zámery spresníte. Odpovede vám nemusia napadnúť okamžite. Urobte však všetko, čo je vo vašich silách, a k cvičeniu sa neskôr čo najčastejšie vracajte. Počas čítania tejto knihy možno zistíte, že sa odpovede menia alebo sa vám postupne vyjasnia.

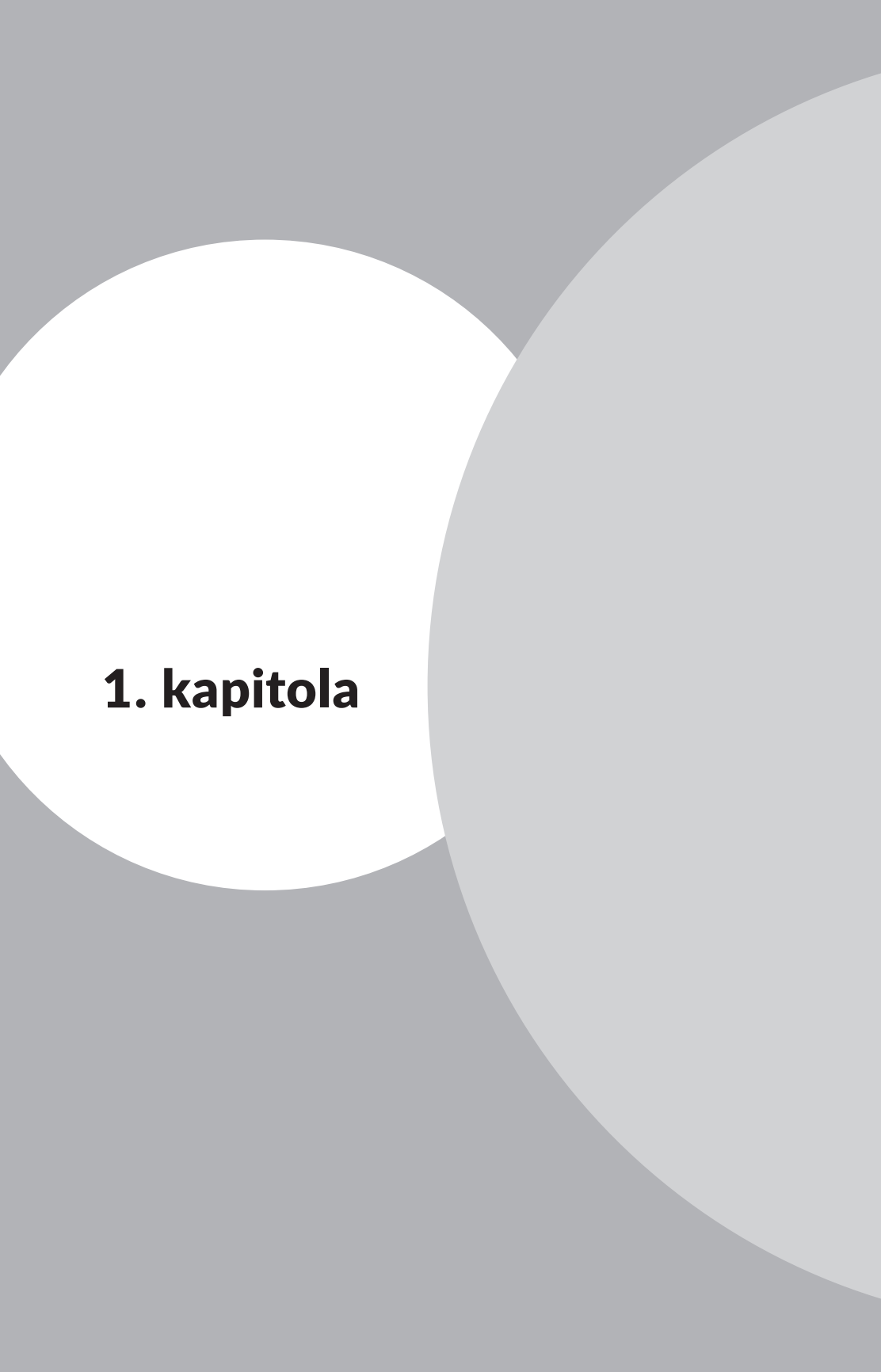
- Ako sa cítite ráno po zobudení? *Napríklad: odpočinuto, energicky a nadšene z príchádzajúceho dňa.*
- Ako chcete myslieť a cítiť sa počas dňa? *Napríklad: sústredene, optimisticky a pokojne.*
- Ako sa chcete cítiť večer pred spaním? *Napríklad: uvoľnene, hrdo a vďačne za to, čo všetko ste v ten deň urobili.*
- Čo by ste chceli uvoľniť a nechať odísť? Ako sa budete potom cítiť? *Napríklad: chcem nechať odísť svoje zlé dýchacie návyky, menej rozoberať veci a obávať sa. Potom sa budem cítiť pokojnejšie a viac si vychutnávať život.*
- Akým výzvam čelíte vo svojom živote? *Napríklad: dlhodobá a vracajúca sa bolesť krížov, finančná neistota a nestabilný vzťah.*
- Čo by ste privítali vo svojom živote? *Napríklad: viac radosti, pokoja a sebadôvery.*
- Čím viac by ste chceli byť pre svoju rodinu, partnera, priateľov, spolupracovníkov a komunitu? *Napríklad: chcem prestať pozeráť na to, aby som mnou boli spokojní ostatní, a nájsť sebadôveru na presadenie svojich názorov. Chcem ľahšie dôverovať ľuďom, byť láskavejší/ia a podporovať druhých okolo seba.*
- Čo potrebujete na to, aby ste sa cítili viac sám sebou? *Napríklad: viac času pre seba na to, čo rád/rada robím.*
- Čo si želáte pre okolitý svet? *Napríklad: aby bol svet pokojný, v mieri a rovnováhe.*

Posledným krokom je potvrdiť svoje zámary tu a teraz. Ak vždy len „plánujete“ alebo „chcete“, pozeráte dopredu na niečo v budúcnosti. Akoby sa vám pred očami hojdala mrkva. Načiahnete sa za ňou, ale nikdy ju nedostanete. Ak však svoje zámary preformulujete na výroky, ktoré platia už tu a teraz, pomôže vám to na spomínanú mrkvu dočiahnuť. Budete mať viac energie zameriavať sa na prítomnosť.

Pomocou odpovedí na otázky sformulujte tri výroky (afirmácie) v prítomnom čase a pozitívnom duchu (ja som..., ja si vyberám..., ja verím... a pod.).

Napríklad:

- *Som vďačný/á a optimistický/á.*
- *Vyberám si byť sebavedomý/á.*
- *Venujem čas veciam, ktoré mám rád/rada.*

The background features a dark gray field with two large, overlapping circles. The circle on the left is white, and the circle on the right is a light gray. The text '1. kapitola' is positioned within the white circle.

1. kapitola

**Dýchanie,
myslenie
a cítenie**

DÝCHANIE JE ENERGIA

Teraz na chvíľu prestaňte dýchať.

Dobre počujete. Zadržte dych.

Čítajte ďalej, až kým vám nepoviem, aby ste sa znova nadýchli.

Asi vás neprekvapí, že dýchanie je nevyhnutné na prežitie. Bez vody vydržíte celé dni. Bez potravy prežijete dokonca celé týždne. Ak však nejaké tri minúty nebudete dýchať, máte problém. Dokonca aj teraz, počas tejto relatívne krátkej prestávky od dýchania, sa pravdepodobne cítite dosť nepríjemne. Dosť bolo mučenia.

Nadýchnite sa.

Celý váš život je tancom dychu. Dych je prvý zvuk, čo hľadá matka po pôrode. Je to to posledné, čo vaši milovaní vnímajú, keď zomriete. Orchester telesných sústav priamo pod vaším nosom dvadsaťtisíckrát denne hrá symfóniu v pozadí dueta srdca a pľúc a prináša vášmu telu energiu a bunkám život.

Počkať. *Energiu?* Mňa predsa učili, že *jedlo* je energia. Asi aj vás. Zrejme si myslíte, že v bežný deň získavate energiu z potravy. Nie je to však celá pravda. Najbežnejší a najefektívnejší spôsob rozloženia konzumovanej potravy na využiteľný zdroj energie si vyžaduje kyslík, čiže dýchanie. Ak sa na to pozriete takto, dve tretiny všetkej vašej energie pochádzajú zo vzduchu, ktorý dýchate. A keďže väčšina odpadu z buniek je oxid uhličitý, znamená to, že asi sedemdesiat percent odpadových látok vášho tela sa vylučuje cez pľúca pri výdychu. Zvyšok odchádza cez pokožku (pot), obličky (moč) a črevá (stolica).

Ak to rozložíme na drobné, dýchanie je príjem energie z okolitého vzduchu a vylučovanie odpadových látok. No dobre, je to *trochu* zložitejšie. Toto je však dobrý začiatok.

ČO ROBÍTE = AKO DÝCHATE

Ak vám dýchanie poskytuje energiu, tak to, *ako* dýchate, závisí od toho, koľko tej energie potrebujete. Každý deň to vidíme v akcii. Povedzme, že po dlhom dni práve zachádzate za roh ulice, na ktorej je vaša autobusová zastávka. Vidíte, že posledný autobus domov sa už-už pohne. Rozbehnete sa, aby ste ho ešte stihli. Čo sa stane s dýchaním? Nuž, svaly nôh potrebujú viac energie, takže sa zrýchli. Srdce tiež začne biť rýchlejšie, aby do usilovne pracujúcich buniek napumpovalo viac kyslíka a odstránilo prebytočný oxid uhličitý, ktorý vznikol počas tohto procesu. Potom asi budete musieť zalapať po dychu a vydýchať sa, lebo stále budete produkovať oxid uhličitý. Keď si neskôr večer ľahnete do postele, dych sa vám spomalí, aby sa upokojila myseľ a uvoľnilo telo a vy ste ľahšie zaspali. Dýchanie je teda ovplyvnené našou činnosťou. To je jedna vec.

KYSLÍK + GLUKÓZA = ENERGIA

Kyslík zo vzduchu sa dopravuje do buniek, kde sa spojí s glukózou a spolu vytvoria adenosíntrifosfát (ATP). Je to zdroj energie, vďaka ktorému môžu vaše bunky vykonávať svoje početné funkcie. Mozog dokáže vysielat' elektrické impulzy, srdce tlčiť, oči vidieť, svaly sa sťahovať. Môžete sa hýbať a rásť. V tomto procese, ktorý sa nazýva *aeróbna respirácia*, sa vytvára aj oxid uhličitý, voda a teplo. Z tela sa odstraňujú výdychom.

Zmena v energii prostredníctvom dychu sa nedeje len v situáciách, pri ktorých sa vedome rozhodneme, že sa potrebujeme hýbať menej alebo viac. Mozog ustavične skúma okolité prostredie a hľadá v ňom signály bezpečia alebo hrozby. Snaží sa udržať vás nažive. Číta tisícky sociálnych a environmentálnych signálov vo vašom okolí a automaticky volí typ dýchania (rýchle alebo pomalé, hlboké alebo plytké), ktoré vášmu telu poskytne tú správnu energiu potrebnú na to, aby zareagovalo na okolie. Nemusí o tom premýšľať. Mozog monitoruje aj signály, ktoré dostáva zo spôsobu dýchania. Spustí fyzickú aj emocionálnu reakciu: bdelosť, tie-seň, relaxáciu, pozornosť, vzrušenie alebo úzkosť. Pri interakcii s druhými si všimnete výraz tváre, tón hlasu, pohyby tela a podobne. Aj tieto veci zmenia váš spôsob dýchania.

Všetko sa to deje preto, lebo vaše dýchanie súvisí s niečím, čo sa nazýva autonómna nervová sústava (ANS). Vďaka tomuto prepojeniu sa vám v stresových situáciách dýchanie zrýchli a stane sa plytším. Srdce sa robí rýchlejšie a napumpuje kyslík do svalov, aby boli pripravené na akciu. Je to poplašný mechanizmus, ktorý my ľudia máme už milióny rokov. Jeho cieľom je dostať nás z nebezpečných situácií. ANS však umožňuje aj predĺžené a pokojné nádychy a výdychy, ak je potrebné odpočívať, zotavovať sa a zregenerovať bunky. To nastáva v bezpečí.

Zložité? Príliš odborné? Neľakajte sa, spoločne sa do toho dostaneme. Vďaka týmto vedomostiam čoskoro porozumiete tomu, ako efektívne môže vaše dýchanie meniť spôsob myslenia a cítenia.

Najprv sa však pozrime na mozog.

DÝCHANIE JE MOST

Nezáleží na tom, či ste vytrvalí perfekcionisti, otvorení optimisti, zá-
dumčiví pesimisti alebo ešte niečo iné. Základ vašej povahy, osobnosti
a správania je v mozgu – na jeho rôznych úrovniach, vedomej, podvedo-
mej a nevedomej.

Vedomá myseľ obsahuje myšlienky, spomienky, pocity a želania, ktoré si
vždy uvedomujete, aj veci, ktoré viete o sebe a svojom okolí. Aj teraz pri
čítaní si uvedomujete, čo čítate. O tomto aspekte svojej mysle môžeme
premýšľať a dokážeme ho rozoberať s inými.

Podvedomá myseľ je tesne pod úrovňou vedomia. Obsahuje všetko, čo
by bolo v akejkoľvek chvíli možné vtiahnuť do vedomej mysle. Ak by
sa vás napríklad niekto opýtal, čo ste mali na raňajky, ako sa volá vaše
domáce zvieratko, aké máte číslo domu a podobne, vedeli by ste si na to
spomenúť. Podvedomie uskladňuje spomienky a zážitky, na ktoré si pa-
mätáte. Keď si vytvoríte nejaký návyk alebo niečo opakovane praktizuje-
te, uloží sa to do vášho podvedomia a stane sa súčasťou vášho správania.

Nevedomá myseľ obsahuje myšlienky, potlačené pocity, skryté spomien-
ky a návyky mimo toho, čo si uvedomujeme. Je aj zdrojom primitívnych
inštinktov, nutkania, túžby a motivácie. Tam sa ukladajú aj spomienky
z detstva, emócie a dokonca negatívne zážitky, ktoré sú príliš bolestivé,
zahanbujúce alebo stresujúce, aby sa im dalo priamo čeliť. Podvedomá
myseľ ich ukryje hlboko, aby vás chránila. Ak by ste si mozog predstavi-
li ako dom, podvedomá myseľ by bola zamknutá pivnica pod schodmi.
Ukladajú sa v nej základné presvedčenia, strachy a neistoty, ktoré aj dnes
riadia vaše správanie.

A ako to súvisí s dýchaním? Ako som už spomenul, dýchanie patrí me-
dzi málo telesných funkcií ovládaných vedomými aj nevedomými častá-
mi mysle. Pomocou *vedomej* mysle možno riadiť jeho prúdenie – zrých-
ľovať, spomaľovať alebo zastaviť. Inak ho nechávate plynúť prirodzene,
pričom opraty preberá *nevedomá* myseľ (čo je praktické, lebo potom by
ste napríklad počas zaneprázdnených dní mohli úplne zabudnúť dý-
chať). Pravdepodobne si viete predstaviť, ako funguje vedomá myseľ, ale
tá nevedomá, ako už naznačuje jej meno, je časťou mozgu, ktorú si s naj-
väčšou pravdepodobnosťou neuvedomujete, hoci deň čo deň vplýva na
vaše správanie, myšlienky, pocity aj dýchanie.

KAŽDÁ MINCA MÁ DVE STRANY

Podvedomá myseľ riadi aj autonómnu nervovú sústavu (ANS). Činnosť ANS ovplyvňuje práve spôsob dýchania, teda striedanie dvoch stavov – aktívneho a odpočinkového. Určuje ich to, ktorá vetva ANS v danej chvíli prevláda. Ak sa napríklad objaví nejaká hrozba, aktivuje sa vetva ANS, ktorá sa nazýva *sympatická nervová sústava*. Jej názov si ľahšie zapamätáte v súvislosti so slovom stres, ktoré sa tiež začína na písmeno S. Tento vystresovaný stav sa bežne opisuje ako reakcia útok alebo útek a je spôsobený rýchlym a plytkým dýchaním s krátkymi nádychmi a výdychmi a zároveň takého dýchanie vyvoláva. Nastáva aj vtedy, keď cvičíte alebo ste fyzicky aktívni (napríklad sa ponáhľate na autobus). Na druhej strane je vetva ANS, ktorá sa nazýva *parasympatická nervová sústava*. Na ľahšie zapamätanie si ju stačí spojiť so slovnou pauzou či prestávkou, ktoré sa začínajú na písmeno P. Stav, ktorý nastane, sa bežne opisuje ako odpočinok, trávenie a obnova. Toto uvoľnené a zrelaxované rozpoloženie navodí hlboké, pomalé a jemné dýchanie a zároveň takého dýchanie vyvoláva. Nastáva, keď odpočívate, zotavujete sa a spíte.

Keď pochopíte rozdiel medzi týmito vetvami a naučíte sa rozoznávať príslušné fyzické, mentálne a emocionálne prejavy, ktoré spôsobuje ich aktivácia, môžete začať využívať svoje dýchanie na prepínanie medzi nimi a nastolenie rovnováhy.

Treba si však uvedomiť, že ani jeden stav nie je lepší ako druhý. Potrebujete ich využívať obidva. Závisí to od situácie, v ktorej sa nachádzate. Môže sa však stať, že sa takpovediac zaseknete v jednom z nich, že bude častejší ako ten druhý. Možno niekedy máte pocit, že stále čosi riešite a že by ste sa na chvíľu potrebovali vypnúť alebo ste naopak stratili motiváciu a potrebujete sa nabiť energiou. Možno jednoducho potrebujete nájsť stav rovnováhy a naučiť sa ich lepšie ovládať.

AJ BUDHA MAL STRES

Stresu sa nedá vyhnúť, pociťoval ho dokonca aj Budha. Pri prechode do sympatického stavu preberá riadenie amygdala, centrum strachu v mozgu. Signalizuje nadobličkám, aby do krvného obehu vylúčili stresové hormóny na aktivizáciu tela. Srdce sa rozbúcha silnejšie a rýchlejšie, stúpne krvný tlak a aktivujú sa svaly. Rozšíria sa zreničky a dýchacie cesty sa rozťahnu, aby bolo možné nasať viac vzduchu. Dýchanie sa zrýchli a stane sa plytším, nádychy a výdychy sa skrátia, lebo je potrebné presúvať kyslíkom nasýtenú krv do oblastí tela, ktoré ju počas intenzívneho fyzického výkonu potrebujú. Začnete sa potiť. Táto reakcia tiež spôsobí, že konáte výbušnejšie. Zmení sa zmyslové vnímanie. Veci aj ľudí vnímate viac ako hrozbu. Aj váš sluch sa zmení, zosilní.

Keď dominuje sympatická nervová sústava alebo sa zaseknete v stave, keď prevláda, všetko, čo nie je potrebné v takomto pohotovostnom nasadení, sa vypne, stlmí – trávenie, pohlavné orgány, dokonca aj vyššie výkonné funkcie mozgu ako argumentácia, pamäť či kreativita. Všetka energia smeruje len k prežitiu.

Takáto reakcia celého tela bola kedysi nevyhnutná na to, aby ľudia ako druh vôbec prežili. Ak by ste nastúpili do stroja času a odcestovali štyridsaťtisíc rokov do minulosti, keď boli vaši predkovia putovnými lovcami a zberačmi, zistili by ste, že pocity prežívali presne tak ako vy. Ich životy však boli ťažšie. Nemali tečúcu vodu, donášku jedla, Netflix a večerný relax pri filme. V mnohých veciach však boli priamočiarejšie, dni im poväčšine vyplňalo hľadanie potravy a zaisťovanie bezpečia.

To okrem iného znamenalo vyhýbať sa predátorom. Veľkú úlohu by v tom zohrávalo ich dýchanie. Keby počas zberania bobúľ narazili na grizlyho, ich zmysly by okamžite informovali mozog o tom, čo cítia, počujú a vidia. Ten by v zlomku sekundy zanalyzoval a zaradil hrozbu a potom spustil reakciu sympatickej nervovej sústavy. Centrum, ktoré ovláda dýchaciu sústavu, by zrýchľilo dychovú frekvenciu a umožnilo tak nárast energie, telo by zaplavili stresové hormóny, srdce by sa rozbúchalo a mozog by prešiel do pohotovostného stavu. Tráviace a rozmnožovacie orgány by pozastavili svoju činnosť (ako aj všetko ostatné, čo nie je nevyhnutné pri riešení stavu núdze) a okysličená krv by smerovala do svalov, aby dokázali utiecť alebo sa pripraviť na súboj, ktorý – povedzme si to priamo – by asi prehrali. Ak vás ustavične bombardujú notifikácie alebo sa boríte s plnením pracovných úloh, zaseknete sa v tomto vystresovanom stave a pre vaše telo je to, akoby ste celé dni utekali pred grizlym.

AKO TABLETKA NA UPOKOJENIE

Na druhej strane je stav, pri ktorom prevláda aktivita parasympatickej vetvy. Chcel by v ňom byť asi každý, zrejme preto, že vo svojich životoch máme príliš veľa stresu. Kto by si neželal pokoj, vyrovnanosť a pohodu?

Bežne sa opisuje ako reakcia potrebná na odpočinok, trávenie a obnovu. Spomaľuje sa dychová frekvencia, čo umožní mozgu aj telu uchovávať energiu. Znižuje sa aj tepová frekvencia, okrem toho klesá krvný tlak, uvoľnia sa svaly, začne sa proces trávenia a vaše bunky sa môžu opraviť a zregenerovať. V tomto režime môžete tráviť potravu, hlboko spať, užívať si sex, cítiť sa bezpečne a uvoľnene. Keď prevláda činnosť parasympatickej vetvy, aktivuje sa aj čelový lalok v mozgu, ktorý zohráva dôležitú úlohu vo vyšších kognitívnych funkciách. Je zásadný pri plánovaní, rozhodovaní, kreativite, argumentácii a posudzovaní. Dá sa to vysvetliť aj tak, že v tomto stave ste dostatočne pokojní na to, aby ste namiesto unáhlených reakcií vedeli zvážiť, či a ako je potrebné reagovať na vonkajšie podnety.

Ak však v tomto stave strávite príliš veľa času, môžete prísť o motiváciu a nič potrebné neurobíte. Často sa to stáva po traumatickom zážitku alebo dlhom ťažkom období, napríklad keď si dlho neviete nájsť prácu. Mal som klientov, ktorí trpeli depresiou, letargiou a odpojením. Práve oni boli zaseknutí v parasympatickom stave. Je to teda zložitejšie, lebo aj zotrvávanie v tomto stave môže spôsobiť depresiou a iné formy uzavretosti či potláčania emócií. Podrobnejšie to vysvetlím na tretej forme reagovania na podnety.