

Ashley Neese

JAK ODDYCHAĆ

25

prostych technik oddechowych,
usuwających stres,
dających wytrzymałość,
zdrowie i radość

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Knochenhauer
ZDJĘCIA NA STRONACH: 14, 50-51, 71, 79, 117, 145, 173, 181 – © Mariusz Golak
ZDJĘCIA NA STRONACH: 30, 42, 52, 63, 101, 109, 131, 161, 167 – Depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-663-1

Tytuł oryginału: *How to Breathe: 25 practices for finding connection, calm, joy, and resilience*

Copyright © 2019 Ashley Neese

This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

*Dla młodszej siebie,
która tak ciężko
i długo walczyła,
by zamieszkać w swoim ciele.*

*Dla każdego, kto zmagał się,
by być ze sobą.*

*Dla wszystkich tych,
którzy czczą przestrzeń oddechu.*

Dla ich wciąż rosnącego pragnienia obecności.

*Dla siły życiowej,
która pulsuje w każdym oddechu.*

Dla wytrzymałości.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do pracy z oddechem	8
Oddech: Fundamentalne narzędzie	15
Jak to zrobić? Stwórz praktykę	31
Zaczynamy: 25 praktyk oddechowych	53
Podziękowania	182

25 PRAKTYK ODDECHOWYCH

Energia	55
Intuicja	58
Intymność	64
Negatywne myślenie	69
Oczyszczanie	74
Odpuszczanie	80
Otwarte serce	84
Radość	89
Relaksacja rodzica i dziecka	94
Rodzic i dziecko	99
Rozluźnienie	104
Samouzdrawianie	110
Sen	115
Skupienie	120
Smutek	124
Stawianie granic	128
Śnienie	136
Ugruntowanie	140
Uwolnienie bólu	146
Wdzięczność	150
Więź	154
Wybaczenie	159
Wytrzymałość	164
Złość	170
Żal	176

WPROWADZENIE

do pracy z oddechem

Co łączy jogę, medytację i przebywanie w lesie? Oddech.

Oddech jest podstawą każdej praktyki uważności. Jest narzędziem, które mamy zawsze przy sobie, dostępnym w każdym momencie, służącym uspokojeniu, równowadze i uważności. Niesamowite jest to, że każdy – bez względu na wiek, zdolności, miejsce pobytu i przekonania – może wykorzystać pracę z oddechem, aby łatwiej iść przez życie. Wymaga on jedynie praktyki i uwagi. Można powiedzieć, że praca z oddechem to praktyka oddechu prowadzona z uważnością. Po prostu.

Z powodu swojej dostępności i skuteczności praca z oddechem szybko zyskuje popularność w świecie, w którym promowane są zdrowie i dobrostan. Od około dziesięciu lat cieszy się wciąż rosnącym powodzeniem jako naturalna metoda leczenia nerwicy, depresji, zespołu stresu pourazowego, traumy i chronicznego bólu. Jest także narzędziem wzmacniającym kreatywność, dającym dostęp do naszej wewnętrznej mądrości i rozwijającym świadomość. Istnienie naukowo

certyfikowanych laboratoriów badających oddychanie na Uniwersytecie w Stanford oraz aplikacji Spire, monitorującej oddychanie w ciągu dnia świadczy o tym, że praca z oddechem wykracza daleko poza jogę i medytację i kształtuje własną przestrzeń w świecie.

Łatwo nam uznać, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny. Nietrudno też zanegować pracę z oddechem, uważając, że „to zbyt proste – w moim przypadku nie zadziała”. W swojej prostocie ćwiczenie oddechowe pomaga doskonalić zdrowie we wszystkich aspektach życia, od związków, poprzez pracę i stres, aż po rozpacz.

Doszłam do zagadnienia oddechu tak samo, jak większość: poprzez medytację i jogę. Zaczęłam medytować z konieczności podczas odwyku narkotykowego, kiedy miałam dwadzieścia jeden lat. W tym czasie realizowałam 12-stopniowy program i miałam opiekuna, który zachęcił mnie, abym nauczyła się medytacji. Nigdy nie zapomnę intensywnego wyzwania, jakie odczuwałam w pierwszych dniach, kiedy siedziałam na kanapie, próbując uspokoić umysł. To było coś strasznego; szybko zaczęłam poszukiwać nauczycieli medytacji i praktyk, które pomogłyby mi znaleźć spokój pośród chaosu, który pojawił się na początku mojej drogi do zdrowia.

W tych trudnych dniach i miesiącach nauki, jak odczuwać bez otępienia się narkotykami i alkoholem, zaczęłam dostrzegać swój oddech. Jedną z moich ulubionych medytacji skupiania się na oddechu było po prostu liczenie 1-2-3-4 na wdechu i 4-3-2-1 na wydechu. To była jedyna technika, która pomagała mojemu umysłowi uspokoić się, chociażby

na kilka sekund. I w tych właśnie sekundach ostatecznie rozpoczął się mój długi proces nauki regulowania emocji bez potrzeby sięgania po jakiegokolwiek używki.

Kiedy wyszłam z odwyku, wróciłam na studia z rytownictwa, a po ich ukończeniu przeprowadziłam się do San Francisco na studia w akademii sztuk pięknych, by kształcić się w zakresie sztuki zaangażowanej społecznie. Po studiach zaczęłam uczyć sztuki i podróżować z wystawami i wykładami. Żyjąc jako artysta, wciąż kontynuowałam praktyki oddechowe i medytacyjne, aczkolwiek były one dalekie od ideału. Czasami, przez kilka miesięcy, trzymałam rygor praktyki, po czym następowały miesiące, w których kompletnie ją zarzucałam. Potrzebowałam lat, aby nauczyć się systematyczności, pomimo sugestii moich nauczycieli i książek, jakie czytałam na temat medytacji. Przed ukończeniem trzydziestki zaczęłam rozwijać głęboką praktykę zwykłego oddychania i bycia świadomą siebie. Wtedy właśnie moje życie i rozwój duchowy nabrały niesamowitego rozpędu.

W ciągu tych lat intensywnego odkrywania siebie i nauki angażowałam się w różne nurty buddyzmu i odmiany hatha jogi, ostatecznie odnajdując swoją ścieżkę dzięki studiowaniu medycyny energetycznej, intuicji medytacyjnej, nauki o mózgu i psychoterapii somatycznej.

Kiedy mieszkałam w Berlinie po uzyskaniu grantu z Duńskiej Rady Artystycznej, zaczęłam prowadzić bloga o tym, jak zmieniałam swoje życie dzięki medytacji, jodze i spożywaniu całościowego pokarmu. Rozpoczęłam ten projekt po to, by przeanalizować i zrozumieć własną przemianę, ale w ciągu

sześciu miesięcy moi przyjaciele zaczęli mnie prosić, abym wsparła ich w zmaganiach ze zmianą stylu życia; rozumiałam, że moje przejścia nie były niczym unikatowym i że narzędzia, jakich używałam, mogą być dostępne dla każdego. Zanim się zorientowałam, usłyszałam wewnętrzny nakaz, by przenieść się do Los Angeles i rozpocząć praktykę leczenia holistycznego.

Przyjechałam do Los Angeles z jednym przyjacielem i wielkim marzeniem, by wspierać ludzi w pracy nad odnalezieniem się w swoim ciele. Jednocześnie nie miałam pojęcia, jak to się rozwinie, ale po raz pierwszy w życiu, które wydawało mi się wiecznością, wiedziałam, że jestem tam, gdzie powinnam. Zapisalam się na szkolenie dla instruktorów jogi u jednego z moich ukochanych nauczycieli, Tony'ego Giuliano, i po jego zakończeniu zaczęłam prowadzić zajęcia w mieście. W ciągu roku rozumiałam, że mniej interesuje mnie uczenie asan (pozycji jogi), za to bardziej pociąga mnie nauka technik oddechowych.

Tym, co pokochałam w oddechu, był fakt, że jest on bardziej dostępny niż joga czy tradycyjne praktyki medytacyjne. Było to dla mnie coś nowego i świeżego, pomimo że wiele technik oddechowych istnieje na świecie od tysięcy lat. W oddychaniu urzekło mnie również to, że jest to bardzo bezpośrednia praca z ciałem, podczas której wpływam także na swoje emocje i ducha. To dla mnie fundamentalne, integrujące remedium.

Przestudiowawszy oddech wraz z kilkoma nauczycielami z różnym doświadczeniem, postanowiłam podjąć ryzyko i zmniejszyć swoją ofertę, skupiając się wyłącznie na głębszym aspekcie pracy z oddechem. Zawężenie zakresu mojej

praktyki było najmądrzejszą decyzją osobistą i biznesową, jaką kiedykolwiek podjęłam. Dzięki temu mogłam bardziej się w nią zagłębić niż było to możliwe, kiedy zonglowałam tak wieloma wątkami w swojej poprzedniej praktyce uzdrawiania holistycznego. Zrozumiałam także, że jeśli chcę być ekspertem w tym obszarze, muszę poświęcić mu więcej czasu i energii. Piękno tej pracy polega na tym, że zawsze jest coś nowego do nauczenia się, a zawężenie praktyki stworzyło mi przestrzeń do wejścia w głąb tego, co jest możliwe w zakresie oddechu.

W miarę rozwijania się mojej praktyki nauczania i pomagania klientom zaczęłam opracowywać własne, unikalne praktyki dla różnych osób w odpowiedzi na ich specyficzne potrzeby. Wielu moich klientów nie identyfikowało się z językiem czy tradycją klasycznych praktyk oddechowych. Zrozumiałam, że oddech jako technika uzdrawiania potrzebuje sporej odnowy, by być przystępny dla ludzi we współczesnym świecie. Oferując różne korzyści, od poprawy snu, poprzez zmniejszenie niepokoju po ustanawianie granic, praktyki w książce „Jak oddychać” pomogą ci rozwinąć konsekwentną praktykę bycia ze sobą.

Jako pełnoetatowy nauczyciel oddechu od wielu lat, stworzywszy własne praktyki i metody pracy z oddechem, nabrałam odwagi do podjęcia kolejnego kroku w swoim rozwoju i postanowiłam napisać tę książkę. Prawdę mówiąc, swoją pierwszą książkę napisałam w szkole podstawowej i odkąd wygrałam letni konkurs czytelniczy w lokalnej bibliotece, podziwiałam siłę, z jaką książki mogą zmienić nasze życie.

Ludzie często pytają mnie, dlaczego nauczam oddechu i co oznacza dla mnie praca z oddechem. Choć powodów jest wiele, a wszystkie odkryjesz sam, czytając tę książkę, wszystko sprowadza się do pragnienia, by w pełni zamieszkać w swoim ciele, i mojej pasji wspierania innych, by także im się to udało. Tyle lat życia spędziłam na odcinaniu się, wyłączaniu i znieczulaniu (nawet po tym, jak przestałam pić i zażywać narkotyki), że zrozumiałam, iż moim najgłębszym pragnieniem było poczuć siebie w swoim wnętrzu, zakotwiczyć się w ziemi, móc się samodzielnie kontrolować i wierzyć głęboko, że mogę ufać swojej wewnętrznej mądrości. Wiele lat po stworzeniu moim klientom bezpiecznej przestrzeni do odkrywania oddechu i ciała oraz wszystkiego, co za tym idzie, chcę się z tobą podzielić praktykami, które zmieniają nasze życie.

Niniejsza książka wprowadzi cię w podstawowe zagadnienia pracy z oddechem i mojej metodologii. Wskazuje ona poparte naukowo korzyści, wyjaśnia, jak oddech łączy się z emocjami, reakcją stresową i wytrzymałością. Pokazuje najlepsze sposoby zastosowania pracy z oddechem. Odkryję przez tobą dwadzieścia pięć praktyk oddechowych na różne codzienne sytuacje, które można łatwo wprowadzić do współczesnego życia, jak na przykład oddech w sytuacji lęku, dla odprężenia, podniesienia energii i wiele innych. Każda praktyka poprzedzona jest wprowadzeniem wyjaśniającym jej pochodzenie, korzyści i cel, jaki ma osiągnąć. Następnie podaję instrukcję wykonania krok po kroku oraz uwagi po jej zastosowaniu.



ODDECH:

Fundamentalne narzędzie

Oddech jest podstawą wielu praktyk uzdrawiających, w tym medytacji, jogi i medycyny energetycznej. Zainteresowanie się swoim oddechem jest najszybszym sposobem na poprawę emocji, myśli i wibracji. W tym rozdziale podzielę się z tobą najważniejszymi rzeczami, jakie powinieneś wiedzieć na temat oddychania, anatomii oddechu i tego, jak oddech i emocje są ze sobą trwale powiązane.

UNIWERSALNY ODDECH

Na najbardziej podstawowym poziomie oddech jest fundamentem życia. Ogólna zasada głosi, że człowiek może przeżyć trzy tygodnie bez jedzenia, trzy dni bez wody i trzy minuty bez tlenu. Nasz oddech jest nie tylko niezbędny, aby utrzymywać nas przy życiu, ale jest także kluczowy dla

Otwarte serce

POZYCJA LEŻĄCA, DZIESIĘĆ MINUT

PRAKTYKA

Na początek przygotuj poduszkę lub koc, które sprawią, że praktyka będzie szczególnie przyjemna.

Położ się w pozycji, w której czujesz się najbardziej wygodnie.

Wyraź intencję tej praktyki.

Położ ręce na sercu w sposób, który jest dla ciebie najwygodniejszy i powoli zamknij oczy.

Weź długi, głęboki wdech przez nos.

Zrób wydech przez nos, dwa razy dłuższy niż wdech.

Powtórz kilka cykli, aż poczujesz się wyciszony.

Kiedy się wyciszysz, skup swoją uwagę na sercu.

Zadaj pytanie, w duchu lub na głos:

„Drogi serce, czy jest coś, co próbujesz mi powiedzieć?”

Oddychaj dalej i czekaj na odpowiedź.

Jeśli po chwili nie nadejdzie odpowiedź,
zapytaj ponownie i czekaj.

Kiedy serce skończy, powiedz do niego w ciszy
lub głośno: „Dziękuję. Jestem tu dla ciebie.
Kocham cię”.

Powtórz to jeszcze dwa razy.

Opuść ręce na boki i wyłącz świadomość
swojego oddechu. Odpocznij przez kilka minut.

Zamknij praktykę.

Zapisz w dzienniku.

UWAGI

Wykonuj tę praktykę powoli. Jeżeli twoje serce nie ma ci nic do powiedzenia po dwóch zapytaniach, nie zniechęcaj się. Czasami może potrwać, zanim się otworzy. Zaangażuj się w łączenie się ze swoim sercem, a z czasem zmięknie. Ważne, aby słuchać serca bez osądzania. Często serce mówi do nas bardzo cicho, ponieważ umysł jest pełen osądów i lęku przed tym, co słyszy. Istotnym aspektem otwartego serca jest stworzenie mu przestrzeni, aby komunikowało się swobodnie. Może to być bardzo emocjonalna praktyka, kiedy więc na światło dzienne wychodzą jakieś uczucia, pozwól im unosić się i opadać tak, jak twój oddech.

Jeśli przechodzisz przez jakieś duże życiowe wyzwanie związane ze stratą lub poważną zmianą, pojawić się mogą spore emocje. Daj sobie przestrzeń i czas na przejście przez te uczucia. Zaufaj temu procesowi i rozmawiaj ze swoim sercem; ma ono tyle miłości i mądrości, którymi chce się z tobą podzielić.

Radość

Stres staje się społecznym problemem zdrowotnym. Jak podaje Amerykański Związek Psychologiczny w swoim przeglądzie „Stres w Ameryce” z 2017 roku, millenialsi są obecnie najbardziej zestresowanym pokoleniem. Temu podwyższonemu poziomowi stresu towarzyszą objawy z nim związane, słabe zdrowie i ogólne złe samopoczucie. W ciągu kilku lat zaobserwowałam, że dobrym środkiem zaradczym, pomagającym naszym ciałom i umysłom w radzeniu sobie z wciąż rosnącymi wymaganiami codziennego życia, jest praktykowanie radości.

Być może praktykowanie radości brzmi dziwnie w kulturze, w której więcej niż połowa Amerykanów jest nieszczęśliwa w jakimś aspekcie swojego życia. Skupianie się na szczęściu jest daremne, ponieważ jest to emocja płynna, która często opiera się na czymś leżącym poza nami. Radość, z drugiej strony, nie zależy od okoliczności czy wydarzeń zewnętrznych.

Radość to postawa serca i można ją znaleźć w każdym z nas, jeśli chcemy się z nią ujawnić i pielęgnować ją.

Kiedy zaczynałam swoją praktykę pracy z oddechem, zrozumiałam, że muszę zmienić swój stosunek do stresu. Zaczęłam łączyć się ze swoim autentycznym Ja, zwalniając tempo pracy zawodowej (co jest bardzo trudne, kiedy jesteś szczególnie zajęty). Czułam mniejszą potrzebę pogoni za chwilowym uczuciem szczęścia z powodu zewnętrznych doświadczeń czy uznania. Naturalnie pociągało mnie pragnienie radości i sprawdzenie, czy jest możliwe, by uczynić ją regularnym stanem. Zastanawiałam się, czy można kultywować radość wypełniającą cię w całości.

Te osobiste rozmyślenia doprowadziły do rozwinięcia przeze mnie praktyki oddechu radości jako sposobu na nauczenie siebie, by być bardziej radosną. Zacerpnęłam kilka wskazówek od grupy jogi śmiechu i stworzyłam pełną zabawy praktykę, która może być wykonywana zawsze, kiedy potrzebujesz zmiany nastroju lub gdy chcesz w samotności poćwiczyć radość.



Ashley Neese – jest znaną specjalistką od pracy z oddechem. Studiowała u renomowanych mistrzów jogi, medytacji i terapii somatycznej. Wierzy, że najgłębsze uzdrowienie ma miejsce, gdy uczymy się słuchać wyjątkowego języka naszego ciała. Obecnie prowadzi prywatną praktykę w Kalifornii.

Czy wiesz, że każdy z nas ma w sobie niezwykłą moc samouzdrawiania? Kryje się ona w... oddechu.

Świadome ćwiczenia oddechowe to prosty i zarazem niezwykle skuteczny sposób na wzmocnienie organizmu i oczyszczenie umysłu z negatywnych emocji. Praktykując je, zyskasz nieocenioną pomoc w leczeniu nerwicy, depresji, zespołu stresu pourazowego oraz chronicznego bólu. Przy okazji wzmocnisz swoją kreatywność i pogłębisz świadomość. Skuteczność technik oddechowych potwierdziły znane już od tysiącleci praktyki uzdrawiające, takie jak joga czy medytacje.

W książce znajdziesz 25 ćwiczeń oddechowych, które będziesz mógł codziennie wykonywać z korzyścią dla swojego zdrowia i samopoczucia. Nie potrzebujesz przy tym ani specjalistycznego przygotowania, ani też jakiegokolwiek pomocy. Wystarczy szczere chęci i konsekwencja. Pamiętaj, że dysponujesz narzędziem terapeutycznym, które zawsze masz przy sobie. Wykorzystaj zatem jego niezwykłą moc!

Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



SZUKATER.PL

Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

Porady Fit

