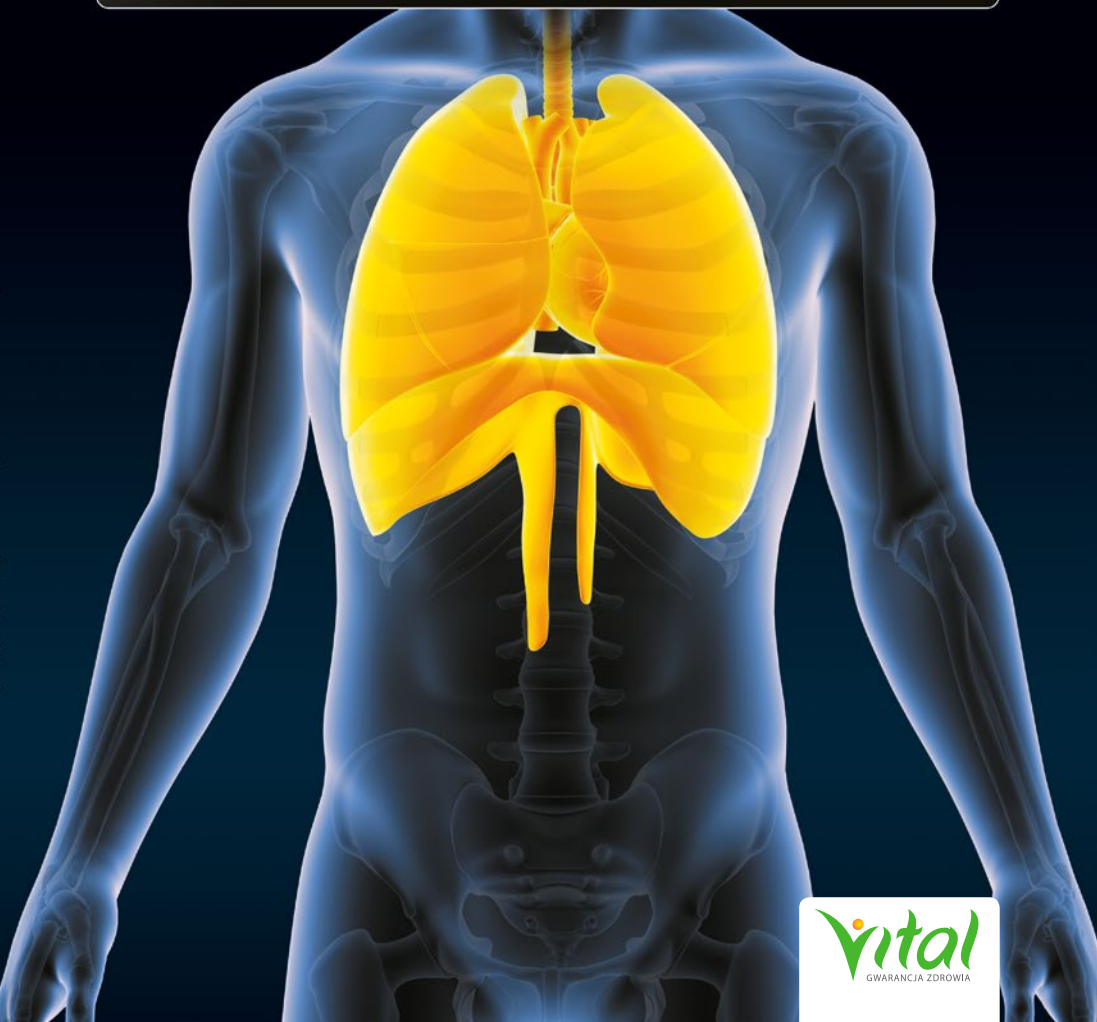


dr Rosina Sonnenschmidt

# Układ oddechowy

Dotlenienie organizmu  
i usuwanie toksyn



# Układ oddechowy

dr Rosina Sonnenschmidt

# Układ oddechowy

Dotlenienie organizmu  
i usuwanie toksyn

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-357-9

Tytuł oryginału: *The Respiratory System – Life and Consciousness*

© 2012 Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

O serii <i>Medycyna holistyczna</i> .....	7
Przedmowa .....	15
<b>1. Organy układu oddechowego .....</b>	<b>23</b>
1.1. Centralna przepona .....	27
1.2. Organy przepływu powietrza .....	40
1.2.1. Nos .....	41
1.2.2. Jama ustna i krtań .....	43
1.2.3. Tchawica i drzewo oskrzelowe .....	45
1.2.4. Płuca .....	47
1.3. Kontrolowanie oddechu .....	53
<b>2. Układ oddechowy z perspektywy holistycznej.....</b>	<b>61</b>
2.1. Układ oddechowy w Medycynie Chińskiej .....	64
2.2. Oddychanie płucami i ruch .....	73
2.3. Oddychanie płucami i rytm .....	79
2.4. Harmonia oddychania płucnego .....	84
<b>3. Oddech z perspektywy duchowej .....</b>	<b>91</b>
3.1. Mandala jako symbol oddechu .....	99
3.2. Sztuka oddychania .....	110

<b>4. Holistyczne leczenie układu oddechowego .....</b>	<b>123</b>
4.1. Lecznicze rośliny .....	127
4.1.1. Tymianek ( <i>Thymus vulgaris</i> ) .....	129
4.1.2. Babka lancetowata ( <i>Plantago lanceolata</i> ) i babka zwyczajna ( <i>Plantago major</i> ) .....	131
4.1.3. Szałwia ( <i>Salvia officinalis</i> ) .....	132
4.1.4. Bluszcz kurdybanek ( <i>Glechoma hederacea</i> ) .....	134
4.1.5. Oman wielki ( <i>Inula helenium</i> ) .....	136
4.1.6. Miodunka płamista ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ) .....	139
4.1.7. Podbiał pospolity ( <i>Tussilago farfara</i> ) .....	140
4.2. Olejki i soki .....	141
4.3. Lecznicza dieta .....	145
<b>5. Homeopatyczne leczenie układu oddechowego .....</b>	<b>153</b>
5.1. Układ oddechowy z perspektywy miazmatycznej .....	159
5.2. Homeopatyczne lekarstwa na choroby układu oddechowego .....	171
5.3. Parazytoza i jej leczenie .....	195
5.4. Dolne drogi oddechowe – konflikty i ich rozwiązania ..	201
5.4.1. Płuca i oskrzela – konflikt: lęk przed śmiercią .....	202
5.4.2. Zapalenie płuc – rola ofiary .....	210
5.4.3. Zwłóknienie płuc – „dawne blizny” .....	213
5.4.4. Oskrzela – konflikt: lęk przed utratą terytorium .....	220
5.4.5. Astma – lęk przez uduszeniem .....	224
5.4.6. Płyn w jamie opłucnej – atak frontalny .....	232
5.5. Górne drogi oddechowe – konflikty i ich rozwiązania ..	235
5.5.1. Błona śluzowa nosa – konflikt związany z zapachem ..	236
5.5.2. Gardło i krtań – konflikt strachu/lęku .....	239
Dodatek .....	246
Bibliografia .....	248
Spis rycin i tabel .....	251
Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt .....	253



## O serii *Medycyna holistyczna*

O d wielu lat prowadzę seminaria zatytułowane „Narząd-konflikt-kuracja”. Są one niezwykle popularne, ponieważ zaspokajają potrzeby osób, które chcą leczyć choroby w sposób holistyczny. Dostrzegam jasną stronę naszych czasów: coraz więcej terapeutów ze wszystkich dziedzin dochodzi do wniosku, że holistyczne podejście do leczenia jest czymś więcej niż oferowaniem organizmowi łagodnej zachęty do rozpoczęcia procesów uzdrawiających, które nie wywołują skutków ubocznych i nie mają charakteru alopatycznego. Leczenie holistyczne to przede wszystkim spojrzenie na człowieka z szerszej perspektywy. Warunkiem wstępnym ekspansji świadomości jest pragnienie pogłębienia naszego postrzegania zmysłowego. Z kolei naturalne wykorzystanie intuicyjnych zmysłów jest warunkiem holistycznego zrozumienia choroby i jej leczenia. Podczas szkoleń dla jasnowidzów i uzdrowicieli\*, które prowadzę wraz z Haraldem Knaussem od piętnastu lat, obserwujemy stały wzrost liczby terapeutów, którzy chcą trenować te umiejętności. Na własnej

---

\* Więcej informacji znajdziesz w Dodatku.

skórce odczuwają oni, że dostrzeganie u pacjenta nie tylko patologicznych zmian, ale także jego potencjału i źródła, z którego ostatecznie wypływają siły samoleczenia, znacznie wzbogaca proces terapeutyczny. Założenia dotyczące pobudzania siły życiowej oraz przekonanie, że człowiek może uzdrowić siebie samego, powstają dzięki naszemu własnemu doświadczeniu. Z przyjemnością zauważam, że ludzie odwracają się od linearnego myślenia w rodzaju objaw-lekarstwo, objaw-lekarstwo i rozwijają w sobie świadomość istnienia kolistej i cyklicznej świadomości, która pozwala im dostrzegać w szczegółach większą całość oraz zauważać korelację szczegółów z całością. Uważam, że osoby takie jak ja, które próbują patrzeć na świat w sposób holistyczny, potwierdzają istnienie duchowego wymiaru nauk przyrodniczych.

Holistyczna koncepcja leczenia w mniejszym stopniu skupia się na metodach leczenia niż na obrazie samego siebie, który każdy z nas nosi w sobie. Czym jest wewnętrzne wsparcie, które pozwala nam przetrwać życiowe zawirowania? Czy czuję się połączony z naturą jako większą całością? Czy ufam mądrości przyrody i jej odbiciu w ludziach? Czy lubię istoty ludzkie jako przedstawicieli mojego gatunku z wszystkimi ich cechami i wadami? Każdy z nas musi odpowiedzieć sobie na te pytania zarówno z perspektywy prywatnej, jak i zawodowej. Moje własne doświadczenia nauczyły mnie, jak pod warstwą objawów chorobowych dostrzegać uzdrawiający potencjał, który posiada każda osoba. Uważam, że dotknięty chorobą człowiek, którego postrzegam za pomocą zmysłów, jest jednocześnie całkowicie nienaruszoną, duchową osobą, która (tak jak ja, tak jak my wszyscy) poszukuje swojego wewnętrznego skarbu, jedności, pokoju i lekkości – jakkolwiek chcielibyśmy TO nazwać. Któż z nas nie wszedł na ścieżkę choroby, aby lepiej zrozumieć sens życia? Któż z nas nie doznał duchowego przebudzenia poprzez cierpienie?



Wgląd, który oferuje nam perspektywa holistyczna, jest wolny od założeń filozoficznych i religijnych, a także wiary, przykazań i zakazów. Bez względu na to, jak wygląda proces uzdrawiania, towarzyszy mu poczucie wolności i ulgi. Kiedy jako terapeuci i uzdrowiciele pozwalamy sobie na te uczucia, akceptujemy, że inni ludzie chorują, udaje się nam zrozumieć, że ich stan się pogarsza i zaakceptować, że czasem musimy im towarzyszyć, gdy umierają. Dla mnie oznacza to przejście od poziomu prowadzenia terapii do praktykowania sztuki uzdrawiania. Sztuka pragnie najwyższego porządku i go wyraża. Intencja leży po stronie artysty, ale o jakości jego pracy decydują widzowie lub słuchacze, którym dzieło dostarcza określonych przeżyć. To samo dotyczy sztuki uzdrawiania. Którym poziomem leczenia pragnę się posługiwać? Jaka intencja towarzyszy mi w praktykowaniu sztuki uzdrawiania? Uważam, że moim duchowym zadaniem jest docieranie do ludzkich dusz. Zawsze zachęcam pacjentów do twórczego wyrażania siebie, ponieważ jest to pożywienie dla ducha. Jest to również zgodne z moją intencją zbudowania solidnego przejścia od poziomu materialnego, fizjologicznego i patofizjologicznego do duchowego. Zawsze staram się włączać w to sztukę piękną w formie, która pasuje do danego przypadku.

Uważam, że przyglądanie się potencjałowi, który każdy człowiek nosi w sobie – źródłu, z którego może on zaczerpnąć, aby przejąć kontrolę nad swoim życiem – jest inspirujące i fascynujące. Trudności życiowe lub choroby mogą sprawiać, że chwilowo tracimy dostęp do tego źródła. W takiej sytuacji należy jednak pamiętać, że ono nadal istnieje. Co więcej, „głos”, który nazywamy Wyższym Ja lub intuicją, przemawia prostym językiem i daje się zauważyć na przykład w postaci gwałtownych objawów choroby i bólu. Skupiamy się wówczas na okolicznościach zewnętrznych – kimś lub czymś – i nie słyszymy naszego wewnętrznego głosu.

Zamiast tego wkraczamy na ścieżkę cierpienia. To bardzo ludzkie. Każdy z nas doświadczył tego zjawiska w różnym stopniu. Ktoś, kto znalazł się w ślepej uliczce, powinien poddać się leczeniu holistycznemu. Według mnie pozwala nam ono widzieć, czuć, słyszeć i dostrzegać więcej. Możemy na przykład dowiedzieć się, jakie cechy, zdolności i dary może wykorzystać dana osoba, aby poradzić sobie w trudnej sytuacji. W ten sposób dajemy pacjentowi możliwość zrozumienia głębszego znaczenia jego choroby.

Homeopaci często powtarzają twierdzenie, które Samuel Hahnemann sformułował po przejściu długiej ścieżki percepcji: środek homeopatyczny stymuluje dynamis (siłę życiową). To, co nie istnieje i nie jest dostępne w stanie nienaruszonym, nie może być stymulowane. Wszystko to, co zostało lakonicznie wyrażone w *Organonie*, wynika z duchowego spojrzenia na ludzi i świat. Ten rodzaj postrzegania przejawiał się także w epoce Hahnemanna w postaci wolnego od ezoteryki stylu rokokowego. Do wyboru homeopatii jako sztuki uzdrawiania osobiście skłoniły mnie dwa akapity: § 288 i § 289, w których Hahnemann wspomina o mesmeryzmie. Ze względu na fakt, że autor był intelektualistą i ekonomistą, mógł zrezygnować z tych paragrafów najpóźniej w szóstym wydaniu książki. Jednakże nie zdecydował się na ten krok. Wykorzystał owe dwie zasady, by wskazać na to, co prowadziło go przez wszystkie lata frustrujących badań: pewność, że istnieją inne rzeczywistości i siły wyższe, których nie można racjonalnie pojąć. Mesmeryzm był pierwszą stosowaną formą uzdrawiania energetycznego badaną i praktykowaną przez lekarzy na Zachodzie. Hahnemann wiedział, że należy to docenić. Jego postawa zainspirowała mnie do podążania wytyczoną przez niego ścieżką, ponieważ udało mu się doskonalić to, co Paracelsus rozpoznał dwieście lat przed nim. Nasza wielka mądrość objawia się w chęci porzucenia uprzedzeń i pogłębiania spostrzeżeń Hahnemanna.

Według mnie uzdrawianie jest sposobem na uwolnienie się od ograniczającej energii wielu zakazów, lęków i przymusów, które tłumią wolność umysłu. Wolny duch ma zaufanie do siebie i do praw natury, które są zwierciadłem ludzkiego organizmu. Uczenie się od natury oznacza bycie zdumionym i skromnym każdego dnia. Ponieważ ciało leczy się wraz z umysłem, jego umiejętności przyćmiewają wszelkie środki, które udało nam się odkryć dzięki sztuce uzdrawiania. Jest to niewygodna myśl, ponieważ zwykliśmy uważać, że jesteśmy mądrzejsi od przyrody. Z powodu tego przekonania płacimy ogromną cenę – z roku na rok pojawia się coraz więcej skomplikowanych i niszczycielskich chorób.

W wyniku przestrzegania tych zasad w podejściu do chorób i procesu leczenia udało mi się dojść do pewnych wniosków:

- fakt, że choroba objawia się w danym układzie narządów, ma duże znaczenie.
- poziom świadomości, na którym powstają wzorce myślowe, jest ściśle związany z wibracjami emocjonalnymi i komórkowymi. To dlatego choroba objawia się dokładnie tam, gdzie występuje optymalny rezonans między energią a materią.
- w stanie zdrowia wszystkie narządy w systemie współbrzmia harmonicznie niczym w utworze muzycznym, ponieważ tworzą synergię i funkcjonują według praw harmonii.
- komórki związane z każdym narządem, niczym w utworze muzycznym napisanym w konwencji wielogłosowej, mają własny głos – albo swoją własną częstotliwość.
- wspólna więź między komórkową wibracją własną narządu, emocjami i wzorcami myślowymi tworzy człowieka i jego potencjał. Może się to przekształcić w konflikt bądź jego rozwiązanie – spowodować chorobę albo uleczenie.

- konflikt i jego rozwiązanie można znaleźć dokładnie w tym samym miejscu. Proces rozwiązania jest procesem uzdrawiania. Nie wystarczy znać rozwiązania – należy go doświadczyć i przeżyć.
- ludzkie ciało jest organizmem o wysoce inteligentnej samo-regulacji, która inicjuje mechanizmy uzdrawiania. Uważam je za rozwiązania biologiczne. Jednak samo rozwiązanie biologiczne nie prowadzi do uleczenia. Tylko inteligentne rozwiązanie wspierane przez całą świadomość pozwala osiągnąć pełnię zdrowia na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym.
- każda chroniczna choroba rozpoczyna się od nieszkodliwego ludzkiego problemu. Najczęściej ma on coś wspólnego ze skórą w sensie dosłownym lub przenośnym – tego nie da się rozwiązać ani mentalnie, ani emocjonalnie. Ten brak rozwiązania powoduje narastanie i zakorzenianie się problemu, co stopniowo prowadzi do odpowiednich objawów komórkowych. Ciało energetyczne człowieka wykorzystuje do przetrwania najbardziej odpowiednie strategie kompensacji.
- moją rolę terapeuty postrzegam jako wspomaganie pacjenta na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym w stopniowym wychodzeniu z najpoważniejszej manifestacji choroby. Całe ciało energetyczne przechodzi na wyższy poziom, aż choroba opuści je w końcu przez skórę.

Na początku mojej pracy terapeutki konkluzje te doprowadziły mnie do źródeł Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z jej prawem systemowych odpowiedniości. W ciągu 4500 lat opracowywano w Chinach coraz bardziej wyrafinowany punkt widzenia, według którego układ narządu/meridian oraz problematyka mentalna/emocjonalna tworzą nierozdzielną całość. Życie przebiega

w rytmach i cyklach, którymi zawiadują diametralnie przeciwne siły (Yin i Yang). Wglądy te uzyskano bez pomocy mikroskopów, ultrasonografii, tomografii mózgu i sekcji zwłok. Dzięki mistrzowskiej obserwacji zgodnej z prawami hermetycznymi (jako na górze, tako na dole; jako wewnątrz, tako na zewnątrz) oraz powiązaniu tych odkryć Chińczycy stworzyli unikatowe prawo systemowych odpowiedniości, które do dzisiaj pozostaje aktualne. Ta mądrość koncentruje się w ujmująco prostym symbolu Yin i Yang. Prawo systemowych odpowiedniości i związek pomiędzy organem, konfliktem i rozwiązaniem, stanowią podstawę mojej pracy w dziedzinie homeopatii. Odwoływanie się do cyklicznej świadomości dawnych systemów medycznych chroni mnie przed popadaniem w linearne myślenie „objaw – lekarstwo, objaw – lekarstwo” (które niestety przeważa w homeopatii), a jednocześnie pomaga mi postrzegać i leczyć różne poziomy istnienia człowieka i jego narządów.

Obok chińskich korelacji między narządem, konfliktem i rozwiązaniem włączam też – oczywiście – odkrycia neurobiologii i wyniki badań nad mózgiem, w których była i jest intensywnie zgłębiana zwłaszcza relacja między narządem a konfliktem.

Struktura i treść każdego tomu z tej serii jest tak opracowana, aby z lektury wyniósł korzyści zarówno terapeuta, jak i laik. Omówiono następujące tematy:

- układ narządowy z punktu widzenia fizjologicznego i duchowego;
- choroby związane z danym narządem;
- mentalne i emocjonalne problemy układu narządowego;
- związane z narządem konflikty i ich rozwiązanie;
- homeopatię miazmatyczną, terapeutyczną i konstytucjonalną;
- porady dietetyczne;
- terapie naturopatyczne.

W tomach niniejszej serii różną wagę przykładają się do poszczególnych kwestii, ale zawsze tworzą one płynną, niedogmatyczną, elastyczną duchową całość, która – mam taką nadzieję – zainspiruje terapeutów do własnych przemyśleń i działań. Tak właśnie rozumiem głębszy sens mojej pracy dydaktycznej. W związku z tym nie zajmuję się tutaj fizjologią organizmu, o której każdy może przeczytać w książkach medycznych. Moje wysiłki koncentrują się na uwolnieniu poszczególnych układów ciała od uprzedmiotowienia, udowodnieniu, że są one żywymi istotami, które mogą popadać w konflikty i stanowić źródło ich rozwiązania, oraz omówieniu ich w szerszym kontekście. W tym procesie pozwalam sobie na całkowitą swobodę twórczych perspektyw i skojarzeń, ponieważ w ten sposób mogę przekazać mój zachwyt nad cudami natury i duchowym dostępem do ciała.

*Ze wszystkich istniejących ciał, które wyrażają siebie poprzez zachowanie, ciało ludzkie jest najlepiej rozwinięte. Jest ono zdolne do wyrażenia samego siebie i realizacji Prawdy poza sferą percepcji zmysłowej. Za pomocą pamięci, wyobraźni i intuicji, organizm ludzki może zrozumieć i opanować prawa właściwe naturze i wykorzystać te tajemnicze (jeśli widziane pospolitym okiem) siły dla swojej korzyści, wzrostu i rozwoju. Dzięki idealnej synchronizacji rytmów wewnętrznych i zewnętrznych można kroczyć ścieżką najmniejszego oporu i unosić się na oceanie świata zjawisk bez groźby utonięcia. Mówiąc ściślej, ciało ludzkie jest najdoskonalszym instrumentem wyrażania świadomości\*.*

Harish Johari,

*Czakry: energetyczne ośrodki transformacji duchowej*

\* Harish Johari, *Czakry: energetyczne ośrodki transformacji duchowej*, s. 13, tłum. Maciej Waclaw, Bydgoszcz 2000.



## Przedmowa

**W** tym tomie omawiam układ oddechowy i proces oddychania z perspektywy fizycznej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej. Oddech jest życiem i świadomością. Oddech to dźwięk, słowo i muzyka. Jego elementem jest powietrze. Bez powietrza Ziemia byłaby planetą śmiertelnie cichą i pozbawioną życia. Zanim pierwszy gatunek zwierzęcia wyszedł z wody na ląd, musiał nauczyć się oddychać. Podobieństwa pomiędzy poszczególnymi opowieściami o stworzeniu ludzkości są zdumiewające. W każdej z nich mówi się o oddechu lub dźwięku, który tchnie życie w materię.

Większość ludzi nie zauważa w procesie oddychania niczego szczególnego. Nie są oni zainteresowani jego jakością, długością i głębokością. Dopóki oddychają, czują, że żyją. Jednakże głęboki strach – lęk przed śmiercią, utratą życia, brakiem powietrza do oddychania i śmiercią – rodzi się w nich właśnie wtedy, gdy mają trudności z oddychaniem. Oddychanie kojarzy nam się zwykle z życiem, licznymi technikami oddechowymi i terapiami. Nie dostrzegamy związku, jaki istnieje pomiędzy oddechem a naszą duchowością. Nie zauważamy, że daje on nam możliwość

rozszerzenia i pogłębienia świadomości – chyba że wejdziemy na ścieżkę duchowego rozwoju, która pozwoli nam doświadczyć bliskiego związku oddechu i świadomości. Trening świadomości nie jest możliwy bez pogłębiania i udoskonalania świadomego oddechu. Proces oddychania nie wymaga techniki, lecz uwagi. Celem każdego rodzaju treningu świadomości jest swobodny, zrelaksowany przepływ powietrza do wewnątrz i na zewnątrz. Nie jest to cel, który da się osiągnąć bez wysiłku, ponieważ jakość oddechu zmienia się w reakcji na najmniejsze wpływy z zewnątrz. Każdy impuls emocjonalny wyraża się w oddechu. Tylko początkujący uważają, że łatwo jest uniezależnić się od zewnętrznych doznań i skierować całą uwagę na swobodny przepływ powietrza z i do płuc. Pogłębiony i zrównoważony oddech jest jednak „łatwy” tylko dla tych, którzy poświęcili rozwojowi duchowemu bardzo dużo czasu.

Oddychanie kojarzy się z ważnymi życiowymi sytuacjami. Mówimy:

- łapać powietrze,
- mieć zadyszkę,
- coś zapiera komuś dech w piersiach,
- złapać oddech,
- płytki oddech,
- oddech jogiczny = oddychanie brzuchem,
- długi oddech = wytrzymałość,
- wziąć głęboki oddech przed przystąpieniem do działania,
- światło i powietrze dają nam siłę i energię.

Choć oddychanie wydaje się nam tak oczywiste, potrafimy to robić tylko dlatego, że dostąpiliśmy cudu Stworzenia. Dotyczy to zwłaszcza wydechu, a także głosu, dźwięków, słów, śpiewu, a nawet hałasu. Sznur, dzwonek lub struna głosowa nie mogłyby



rezonować i wybrzmiewać bez powietrza jako elementu łączącego. Bez powietrza nie moglibyśmy również słyszeć delikatnego szumu wody, burzowych grzmotów i śpiewu ptaków. Z tej perspektywy widzimy, że oddech, powietrze i ucho tworzą trójkę, która odgrywa w naszym życiu istotną rolę. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy, że to właśnie ona decyduje o tym, czy odczuwamy na co dzień radość i jaki jest nasz poziom energii. Bez powietrza i oddechu nie moglibyśmy się śmiać ani płakać. W dobie konsumpcjonizmu trudno jest nam zrozumieć, że najłatwiej jest stymulować siłę życiową poprzez coś, co jest nam tak łatwo dostępne: największą siłę uzdrawiającą, czyli właśnie oddech. Mówiąc precyzyjniej, możemy tego dokonać poprzez jego świadomą kultywację. Dzięki oddechowi możemy odkwaszać i odtruwać organizm, poprawiać sobie nastrój, stracić lub przybrać na wadze w zależności od naszych potrzeb, masować nasze narządy wewnętrzne, optymalizować krążenie, wyostrzać zmysłową percepcję i osiągnąć oświecenie. Niestety w dzisiejszych czasach ludzie wolą korzystać z substancji materialnych, które mogą przyjąć doustnie lub skomplikowanych technik, które wydają się im skuteczne. Wielu ludzi nie potrafi zrozumieć, że najdoskonalszym sposobem na osiągnięcie wyznaczonych celów może być po prostu oddychanie. Ta pozornie nieskomplikowana czynność stała się jednak tak trudna, że wielu ludzi musi najpierw nauczyć się, jak pozwalać oddechowi przepływać w sposób nieskrępowany. Większość osób w świecie zachodnim nie oddycha swobodnie i nie jest im łatwo pozbyć się przymusu kontrolowania tego procesu.

Wdychanie i wydychanie powietrza to jedne z najbardziej naturalnych czynności na świecie. Niestety stały się one również dla nas najtrudniejsze. W konsekwencji zdarza się, że nawet dzieci poruszają się w sposób arytmiczny, a ich mowę można

określić jako przerywaną. Co więcej, wiele osób skarży się na ból w układzie ruchowym. Ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do rozpatrywania poszczególnych objawów oddzielnie, nie dostrzegamy korelacji pomiędzy oddechem, językiem i ruchem ciała. Terapeuta oddechowy zajmuje się oddechem, logopeda skupia się na języku, a specjalista ortopeda bada narządy ruchu. Nic dziwnego, że pomimo coraz większej specjalizacji w dziedzinie medycyny chorujemy coraz częściej. W świecie zachodnim skupioną na asanach Hatha Jogę uznaje się za uosobienie indyjskiej kultury ciała. Jest ona postrzegana jako oddzielna od pranajamy. Jednakże asany są niczym innym jak uwidocznionym oddechem. Ciało podąża za oddechem – nie na odwrót!

Dlaczego przez tysiąclecia podstawą indyjskich metod treningu świadomości był oddech? Z jakiego powodu powstała sztuka oddychania? Co mogło tak poruszyć mistrzów Zen, których genealogia sięga 2500 lat, że zaczęli uznawać oddychanie za drogę do jedności i oświecenia? Co mogło skłonić Tybetańczyków w ciągu ostatnich 2000 lat do wyciągania istotnych wniosków dotyczących etapów umierania w oparciu o oddech? Wszystkie wspomniane tutaj tradycje nie straciły nic ze swej aktualności i nadal są jednymi z najlepszych ścieżek rozwijających świadomość. Abyśmy mogli z nich korzystać, z pewnością konieczne jest przetłumaczenie metaforycznego języka i instrukcji medytacyjnych na nasz współczesny sposób mówienia. Jednakże najważniejszy czynnik pozostaje zachowany: odnowa ciała, umysłu i duszy następuje poprzez oddech. Najważniejszy punkt praktyki był niezmiennie przekazywany z pokolenia na pokolenie. Szczególnie interesującą kwestią dotyczącą indyjskiej sztuki oddychania jest fakt, że poprawę jakości oddechu i jego wpływ na gojenie całego układu narządów uważa się za oczywisty produkt uboczny praktyki. Nacisk kładziony jest na możliwość wykorzystania

oddechu jako środka, który pozwala odnaleźć odpowiedzi na podstawowe pytania: Kim jestem? Czym jest życie i śmierć?

Przedstawiciele świata zachodniego skupiali się na zupełnie innych kwestiach niż mędracy Wschodu. Dzięki badaniom nad fizjologicznym procesem oddychania udało im się stworzyć wiele skutecznych metod leczenia, takich jak osteopatia trzewna, terapia czaszkowo-krzyżowa i wiele różnych rodzajów terapii oddechowych. Zachodniemu stosunkowi do kwestii oddechu możemy być wdzięczni za belcanto – „piękny śpiew” – bez którego nie mogłaby istnieć nasza muzyka artystyczna. Podstawy belcanto zostały opracowane na bazie potężnych głosów kastratów\*, którzy powszechnie pojawiali się na scenach oper zanim ich role zostały rozdzielone na głosy męskie i żeńskie.

W śpiewie operowym najbardziej fascynująca jest siła głosu, jaką można uzyskać dzięki kontrolowaniu przepływu powietrza i oddychaniu brzuszemu, bocznemu oraz piersiowemu. Belcanto wpłynęło na wszystkie rodzaje muzyki artystycznej oraz przyczyniło się do rozwoju wirtuozerskich technik gry na instrumentach. Widzimy, że osiągnięcia Zachodu związane z oddechem są tak samo wartościowe jak te, które udało się wypracować w Azji. W efekcie globalizacji spostrzeżenia te przenikają się do tego stopnia, że zachodnią muzykę artystyczną uprawia się z entuzjazmem na Dalekim Wschodzie, a na Zachodzie inspirowujemy się mądrością sztuki oddychania. Oba te obszary są mi dobrze znane, ponieważ przez dwadzieścia lat byłam wokalistką koncertową, co pozwoliło mi doświadczyć uzdrawiającego efektu oddechu w postaci śpiewu. Kiedy skończyłam szesnaście lat,

---

\* W XVI-XVIII wieku kastraci, których pozbawiano jąder w wieku chłopcym, byli gwiazdami śpiewu. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w mojej książce *Miasmus und Kultur*. Aby dowiedzieć się więcej, zajrzyj do Bibliografii.

zainteresowałam się także pranajamą, którą zajmuję się do dziś. Moje najważniejsze doświadczenia duchowego aspektu procesu oddychania przeżyłam jednak w trakcie trzynastu lat treningu Zen pod kierunkiem mistrzyni Kôun-An Dôru Chicô Rôshi (Brigitte D'Ortschy). Wprowadziła mnie ona w wiele istotnych kwestii i to dzięki niej poznałam prawdziwe znaczenie ksiązek o tybetańskim bardo\*.

W tym tomie omawiam wiele różnych tematów. Poświęcam odpowiednio dużo uwagi zarówno aspektom duchowym, jak i artystycznym i terapeutycznym. Prezentując metody leczenia nie skupiam się wyłącznie na instrukcjach świadomego oddychania, które służą leczeniu zaburzeń układu oddechowego, ale przede wszystkim na chorobach przewlekłych. Tak jak żadne tego rodzaju schorzenie nie rozwija się bez towarzyszących mu problemów trawiennych i wątrobowych, żadne z nich nie powstaje bez płytkiego oddechu. Przy takim sposobie oddychania organizm nie jest w stanie przeprowadzać naturalnego odkwaszania i detoksykacji. Zamiast sięgać po środki odkwaszające, często wystarczy wykorzystać naturalną i niewymagającą nakładów finansowych aktywność narządów oddechowych, ich stymulację oraz intensyfikację głębokości i szerokości oddechu. Ponadto jest to prosty sposób na wyjaśnienie pacjentom, że muszą aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia. Pozytywne doświadczenie fizyczne zachęca do działania i stymuluje siłę życiową. Przyjmowanie leków – niezależnie od tego, czy mają one leczyć, czy tłumić zaburzenia oddechowe – nie jest prawdziwym rozwiązaniem podstawowego problemu. Należy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

---

\* Są one znane również jako Tybetańska Księga Umarłych. Książkę *Exkarnation – der Grosse Wandel* oparłam na własnych doświadczeniach. Zajrzyj do Bibliografii.

Dlaczego choroba pojawiła się w organach układu oddechowego?

Jakiej sfery życiowej dotyczy ten rodzaj manifestacji choroby?

Który poziom procesu oddychania – fizyczny, emocjonalny, mentalny czy duchowy – został dotknięty chorobą?

Doświadczenie uczy nas, że niezbędne lekarstwa i terapie padają na żyzny grunt i okazują się skuteczne, gdy dzięki nim pacjenci mogą ponownie oddychać głęboko i szeroko, a także na nowo odkrywać swobodną mowę i śpiew.

Pozwalam sobie na rozpoczęcie rozdziałów tej książki w dość niekonwencjonalny sposób: poprzez cytaty z podręcznika oddechu (*Anapanasāti Sūtra*) autorstwa Gautamy Buddy. Dzięki temu dowiemy się, jak instruował on swoich uczniów 2500 lat temu\*.

---

\* Tłumaczenia z języka wietnamskiego dokonał mistrz zen Thich Nhat Hanh. Zajrzyj do Bibliografii.

O mówienie funkcjonowania dróg oddechowych z perspektywy fizycznej, harmonijnej i duchowej dostarczyło nam doskonałych narzędzi służących do diagnozowania i holistycznego leczenia osób cierpiących na przewlekłe choroby układu oddechowego. Tajemnicy uzdrowienia nie ujawnia wiedza, a doświadczenie prowadzące do zdobycia wiedzy. Powyższe zdanie wskazuje na różnicę występującą pomiędzy nauką teoretyczną a mądrością nabywaną z pierwszej ręki. Jeśli wielu terapeutów, specjalizujących się w leczeniu osób cierpiących na choroby przewlekłe, opisuje te same doświadczenia dotyczące skuteczności swoich recept, można mówić o pewnej prawidłowości. Jednakże w ich przypadku nie można jeszcze mówić o zasadzie ani o niezawodnej procedurze leczniczej. Choć moje pomysły wchodzą w skład dobrze funkcjonującego systemu, są one jedynie wskazówką i zachętą do stworzenia własnej koncepcji terapeutycznej. Z uwagi na to, że myślę głównie w kategoriach miazmatycznych i wierzę w samouzdrawianie ciała, uważam, że rytm jest najważniejszym aspektem naszego funkcjonowania. Dlatego też zalecam wykonywanie ćwiczeń, które pozwolą pacjentom myśleć, czuć i działać inaczej. Zapamiętajcie:

**Leczenie pacjenta ma miejsce w domu,  
a nie w klinice!**

W praktyce możemy wkroczyć na drogę prowadzącą do uzdrowienia dzięki inicjowaniu spontanicznych i pozytywnych reakcji zależnych od harmoniczności czasu i rezonansu przestrzeni. Doświadczamy wtedy złagodzenia bólu, zwiększenia swobody ruchów i udoskonalenia techniki oddychania. Rzeczywista zmiana polegająca na poprawie stanu zdrowia, zachodzi na obszarze życia prywatnego i codzienności pacjenta. Wkład chorego w przebieg terapii polega na rezygnacji z niewłaściwych wzorców myślenia

i zachowania. Jak może on tego dokonać? Oczywiście poprzez praktykę! Tylko dzięki niej możemy zmodyfikować własny stan fizyczny, emocjonalny, psychiczny i duchowy. Moim zdaniem, w przyszłości, zamiast opracowywać kolejne leki i urządzenia, powinniśmy położyć większy nacisk na zachęcanie pacjentów do samodzielnego praktykowania, odbywającego się na wszystkich poziomach. Wspominam o tym po raz kolejny, z uwagi na przywiązanie do farmaceutyków, charakteryzujące większość chorych i terapeutów.

Tym niemniej, niektóre środki mogą dostarczyć naszemu organizmowi dodatkowych impulsów. Należą do nich substancje używane w homeopatii, ziołolecznictwie i terapii manualnej, a także minerały, oleje i kamienie szlachetnie potrafiące wibrować w naturalnym rytmie. Organizm ludzki, będący w swojej istocie wibrującą i rozbrzmiewającą „orkiestrą”, z łatwością wychwytuje, „rozumie” i wykorzystuje przesłania emitowane przez opisywane środki. Niestety, działanie sztucznych farmaceutyków o charakterze alopatycznym jest krótkotrwałe – nasz organizm początkowo nie potrafi ich właściwie zinterpretować, przez co traktuje je jako ciała obce. Prowadzi to do pobudzenia układu immunologicznego. W trakcie tego procesu pacjent może doświadczyć poprawy stanu zdrowia i złagodzenia objawów. Jednakże kiedy chorzy zaczynają przyzwyczajać się do przyjmowania leczniczej substancji (mogą być to farmaceutyki, witaminy, aminokwasy, minerały, pierwiastki śladowe lub suplementy), dochodzi do zaniku impulsu stymulującego, którego miejsce zajmują efekty uboczne. W porównaniu ze środkami o charakterze alopatycznym, suplementy diety mogą być równie skuteczne w leczeniu ostrych stanów chorobowych. Moim zdaniem, nie należy bezwzględnie potępiać stosowania wyizolowanych substancji czynnych, które mogą być podstawą „terapii pulsacyjnej”. Polega ona na cyklicznym

wywoływaniu w organizmie impulsu do samoleczenia połączonym z okresami odstawienia. Substancje użyte w leczeniu powinny być dostosowane do kondycji ciała, po to, aby mogło ono uruchomić własne odruchy samokontroli. Osobiście nie mam nic przeciwko sporadycznemu stosowaniu środków farmaceutycznych lub izolowanych substancji witalnych w leczeniu chorób układu oddechowego. Są one przydatne w przypadku wystąpienia ostrej reakcji organizmu. Jednakże po okresie ich podawania, pacjent powinien skupić się na praktyce leczenia holistycznego.

#### 4.1. Lecznice rośliny

W tym rozdziale chciałbym opisać działanie kilku najważniejszych i łatwo dostępnych ziół leczniczych. Zachodnia tradycja naturopatyczna od wieków korzystała z dobroczynnych właściwości wymienionych przeze mnie roślin. Terapeuci powinni zawsze dysponować zapasem ziół, które sprawdzają się w leczeniu chorób układu oddechowego. Sporządzona przeze mnie lista nie jest oczywiście kompletna. Tym niemniej, stworzyłam ją w oparciu o własne doświadczenia. Obecnie na rynku dostępnych jest również wiele roślin leczniczych pochodzących z krajów tropikalnych.

Dla przedstawicieli kultury Zachodu choroby układu oddechowego mają podwójne znaczenie. Objawy dolegliwości nosa i gardła w postaci przeziębienia, kaszlu oraz grypy należy uznać za wysiłki organizmu podejmowane w celu oczyszczenia się z toksyn. Zachodnia medycyna postrzega bakterie i wirusy jako bezpośrednie przyczyny wymienionych chorób. Jednakże są one jedynie czynnikami wyzwalającymi. Rozwój dolegliwości układu oddechowego związany jest z zachodnim stylem życia, który doprowadza do zakwaszania środowiska wewnętrznego.



Konsekwencją tej niebezpiecznej tendencji jest nadmierna produkcja kwasu moczowego, który inicjuje reakcję oczyszczającą. Zakwaszenie organizmu przejawia się na obszarze interesującego nas układu wydzielaniem śluzu zatykającego jamę nosowo-gardłową oraz inne elementy dróg oddechowych. Proces ten prowadzi do spłycenia i skrócenia oddechu.

*Zachorowanie na przeziębienie lub grypę objawia się brakiem apetytu; pacjent zazwyczaj pości. Gorączka powoduje zwiększenie transpiracji. W takiej sytuacji do krwi trafia duża ilość kwasu moczowego, który jest następnie usuwany w postaci moczu i potu.*

Huibers,  
*Kräuter für die Atemorgane*

Obecnie większość ludzi nie choruje już na zwykłe przeziębienie czy grypę, ani nie doświadcza gorączki i zwiększonej potliwości. Dopiero teraz zaczynamy zdawać sobie sprawę z konsekwencji stosowania antybiotyków i szczepionek. Nasze społeczeństwo tak bardzo oddaliło się od natury, że koniecznym wydaje się wywoływanie gorączki i zwiększonej transpiracji, czym powinna zajmować się terapia holistyczna. Osoby zajmujące się chorymi mają zazwyczaj do czynienia z przewlekłymi dolegliwościami o przebiegu złożonym. W przypadku dzieci zatkanie śluzem dróg oddechowych staje się powoli codziennością. Zblokowanie przepływu powietrza bardzo źle wpływa na stan naszej świadomości. Biorąc to pod uwagę, nikogo nie powinno zaskakiwać wyznawanie przez ogół społeczeństwa podejścia alopatycznego i konsumenckiego, które można streścić za pomocą równania: „objaw + lekarstwo = uzdrowienie”. Środki, które jeszcze pięćdziesiąt lat temu można było znaleźć w każdej domowej apteczce, zastąpiliśmy farmaceutykami i szczepieniami przeciwko grypie charakteryzującymi się licznymi skutkami ubocznymi.

Osobiście nie postrzegam zmian kształtujących obowiązujący dzisiaj model leczenia w sposób czysto negatywny. Jestem przekonana, że w przyszłości ludzkość obierze kierunek prowadzący do rozwoju, prostoty i poszanowania praw natury, które rządzą mikrokosmosem naszego ciała. Tendencja do sztucznego wyizolowywania substancji i tworzenia chemicznych „bomb” podcina gałąź, na której siedzimy. Dotychczas zbawienne koncepcje prowadzące do uzdrowienia zawsze ratowały w ostatniej chwili ludzkość przed zagładą. Właśnie dlatego kiedy wspominam o prostych środkach zaradczych (znanych przecież od starożytności i wykorzystywanych w medycynie ludowej), wyraźnie czuję, że wyprzedzam swój czas.

#### 4.1.1. Tymianek (*Thymus vulgaris*)



To zioło lecznicze i przyprawa kuchenna, przydaje się w leczeniu męczącego kaszlu i nadmiaru śluzu gromadzącego się w drogach

oddechowych. Roślina może być podawana w postaci herbaty, nalewki lub syropu. Z uwagi na to, że nie każdy z nas wykazuje się skłonnością do zachorowania na zapalenie oskrzeli bądź kaszel, tymianek należy kojarzyć ze szczególną sytuacją życiową lub typem osoby. Czasami coś zmusza nas do wejścia w fazę życiową charakteryzującą się zachowaniem zewnętrznych konwencji oraz deklarowaniem braku elastyczności myślenia, odczuwania i działania. Istnieją też ludzie cierpiący na fiksację sykotyczną, która może objawiać się zwiększoną produkcją śluzu.

*Aby wzmocnić działanie tymianku, należy przyjmować Cuprum D6 dwa razy dziennie.*

Huibers,  
*Kräuter für die Atemorgane*

Nie istnieją przeciwwskazania zabraniające podawania środków homeopatycznych wraz z aromatycznymi ekstraktami roślinnymi i olejami! Każdy, kto wierzy, że kawa, olejki aromatyczne, kamfora lub silnie pachnące esencje mogą osłabić efektywność homeopatii, zapomina, że „współczesny pacjent” jest stale wystawiony na kontakt z wszelkiego typu substancjami czynnymi, które pobudzają układ współczulny (sympatykotonia). Osoby zaniepokojone skutkami ubocznymi kojarzonymi z przyjmowaniem warfaryny, steroidów, środków stosowanych w chemioterapii lub radioterapii mogą nie obawiać się obniżeniem skuteczności homeopatii. Podawanie pacjentom wyłącznie globulek i uniemożliwianie korzystania z innych form terapii nie jest praktyką godną pochwały.

Samuel Hahnemann był miłośnikiem kawy i palaczem – nawet w okresie anamnezy!

#### 4.1.2. Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) i babka zwyczajna (*Plantago major*)



*Starożytni Grecy nazywali tę roślinę Heptapleuros (hepta = siedem, pleuros = żebra). Trudno jest wyobrazić sobie lepszą wskazówkę naprowadzającą na sposób wykorzystania tej rośliny. Liście babki rzeczywiście prezentują siedem żeber. (...)*

*Brak zaufania i wiary w ludzi może „pozbawić” nas oddechu lub nam go „ukraść”. Kiedy do tego dojdzie, nasze drogi oddechowe zmuszone są do uiszczenia odpowiedniej opłaty (w sensie fizycznym). Okoliczności, które wytworzyliśmy na własne życzenie, mogą sprawić, że poziom odczuwanego przez nas stresu pozabawi nasze ciało sił i ochoty do życia. Kiedy słyszemy, że musimy stać się jak dzieci (...), oznacza to, że osoby,*

*które nie są wolne i otwarte, nigdy nie doświadczą sił rządzących kosmosem (zarówno tych boskich, jak i naturalnych).*

Huibers,  
*Kräuter für die Atemorgane*

Babka przyjmowana w postaci nalewki, herbaty lub syropu rozpuszcza zatory śluzowe umiejscowione zarówno w górnej (płucach), jak i w dolnej (jelicie grubym) połowie ciała. Istnienie tego zjawiska wyjaśnia, dlaczego większość przypadków przeziębienia i grypy wynika z osłabienia flory jelitowej i nagromadzenia produktów przemiany materii w jelicie grubym.

#### 4.1.3. Szałwia (*Salvia officinalis*)



Szałwia wykazuje działanie dezynfekujące oraz oczyszcza nos i gardło. Podobnie jak babka, udrażnia również jelita.

*Szałwia polecana jest osobom sparaliżowanym dążeniem do osiągnięcia sławy i uznania. Chcą oni produktywnie wykorzystać każdą minutę dnia i nie mogą pozwolić sobie na odrobinę refleksji, relaksu i oczyszczenia (...). Musimy nauczyć się, że oczyszczanie (nie mające nic wspólnego z bezsensownym marnotrawstwem czasu) jest nie mniej potrzebne niż dążenie do osiągnięcia zamierzonego celu.*

Huibers,  
*Kräuter für die Atemorgane*

Kiedy mamy do czynienia z pacjentami pracującymi intensywnie oraz charakteryzującymi się perfekcjonizmem i myśleniem w kategoriach osiągnięć, zazwyczaj możemy zauważyć trzy aspekty: po pierwsze, są oni zatkani flegmą; po drugie, każdy z nich potrzebuje szalwii; po trzecie, mają oni wrażenie, że coś dosłownie „zwnia im z szyi”, zwiększając napięcie mięśni szyi i ramion oraz wywołując chrypkę i zapalenie gardła. W uwagi na nieaktywność naturalnych reakcji samoczyszczających, większość nękających tego typu osoby przeziębień i infekcji grypowych natychmiast opuszczą poziom psoryczny dryfując w kierunku fiksacji sykotycznej.

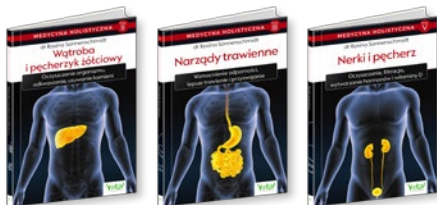
Właśnie dlatego rozsądne wydaje się połączenie stosowania szalwii z podawaniem silnego środka zaradczego w postaci *Hepar sulfuris*, który przynosi ulgę śluzówce, nerwom oraz gruczołom będących elementami dróg oddechowych. Osoby niezadowolone, ponure, rozdrażnione i choleryczne również mogą mieć pożytek z przyjmowania szalwii. Jak sama nazwa wskazuje, zioło to ma również związek z wątrobą. Jak wspominałam wcześniej, w medycynie Hildegardy drogi oddechowe i wątrobę zawsze leczy się razem.





**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Polecamy:



**Dr Rosina Sonnenschmidt** – jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Opracowała kinezylogię terapeutyczną dla pacjentów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

W tym tomie serii *Medycyna holistyczna* odkryjesz techniki prawidłowego oddychania, które mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Nieprawidłowe oddychanie może wywoływać szereg problemów zdrowotnych. Ma wpływ na nasze samopoczucie, aktywność fizyczną i umysłową. Techniki oddechowe opisane w książce pomogą Ci aktywnie uczestniczyć w procesie zdrowienia.

### **Dzięki świadomemu oddychaniu możesz:**

- odkwaszać i odtruwać ciało,
- poprawiać nastrój,
- tracić lub przybierać na wadze,
- masować narządy wewnętrzne,
- optymalizować krążenie,
- wyostreć percepcję zmysłową,
- osiągnąć wewnętrzną rozkosz.

**Poznaj siłę oddechu**

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

  
**grella.pl**

  
**PoradyFit**

  
**SZUKATER.PL**

Zdrowe odżywianie  
[www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

  
**Vitalni24.pl**  
SKŁEP ZE ZDROWIEM