

DAN BRULÉ

# Opanuj ODDECH



Mistrzowska droga do sukcesu  
w życiu, miłości i nie tylko

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## Rekomendacje dla książki *Opanuj oddech*

„To książka potrzebna, a nawet niezbędna w dzisiejszym pełnym wyzwaniach świecie. Dan Brulé jest prawdziwym mistrzem i niezwykle inspirującym człowiekiem. *Opanuj oddech* jest niczym lekarstwo, które nie tylko pozwoli ci osiągnąć optymalne zdrowie, ale też poszerzy twoją świadomość”.

— MARK DIVINE, emerytowany komandos, założyciel/prezes SEALfit oraz autor bestsellerów *New York Timesa: Instynkt Wojownika* oraz *Unbeatable Mind*.

„Najnowsza książka Dana Brulé jest fascynującym i praktycznym podręcznikiem poświęconym tak błażej z pozoru czynności, jaką jest oddychanie. Dzięki tej publikacji dowiadujemy się, jak właściwy oddech może wpływać na naszą kreatywność, witalność i zdrowie”.

— BARNET BAIN, autor książki *The Book of Doing and Being* oraz producent filmu *Między niebem a ziemią*.

„Doskonała treść i forma. Byłbym bardzo szczęśliwy, gdyby wszyscy moi uczniowie i współpracownicy w równym stopniu co Dan przyczyniali się do oświecenia i ewolucji ludzkości poprzez praktykę oddechową”.

— LEONARD ORR, założyciel Rebirth International

„Dan Brulé w wyjątkowo praktyczny sposób łączy fizjologię oddychania, psychologię oraz duchowość, co sprawia, że niemal każdy może zastosować jego metody w celu wzmocnienia swego zdrowia i wydolności. Jego styl pisarski jest rzeczowy, zrozumiały, przyjazny czytelnikowi, a nawet ekscytujący. Ta książka to lektura obowiązkowa nie tylko dla praktyków oddechu, osób związanych z opieką zdrowotną czy fanów jogi i medytacji, ale też właściwie dla każdego, kto uważa, że oddychanie powinno stać się czymś bardzo ważnym w jego życiu!”

— DR PETER M. LITCHFIELD, przewodniczący zarządu Graduate School of Behavioral Health Sciences

„*Opanuj oddech* to dar niezwykle potrzebny całej ludzkości! Przypomina nam o znaczeniu i wartości Świadomego Oddychania oraz o tym, jak bardzo wpływa ono na jakość i głębię naszego życia”.

— JUDITH KRAVITZ, założycielka i prezes Transformational Breath® Foundation oraz autorka książki *Breath Deep Laugh Loudly*

W książce *Opanuj oddech* Dan Brulé wyjaśnia nam, zgodnie z tytułem, znaczenie oddychania. Oddech jest podstawową czynnością życiową, dlatego więc nie zacząć wykonywać jej poprawnie? I właśnie tego uczy nas autor w swojej publikacji: jak oddychać w sposób, który pozwoli nam żyć w pełni zdrowia i celebrować każdy kolejny, cudowny łyk powietrza”.

— DAVID RIKLAN, założyciel SelfGrowth.com

„*Opanuj oddech* to niezrównane kompendium wiedzy o rewolucyjnych metodach leczenia i rozwoju bazujących na Świadomym Oddychaniu – technikach, które Dan Brulé zgłębiał przez wiele lat swojej praktyki... Przed wszystkim książka ta może stać się dla czytelnika źródłem inspiracji do zaadaptowania tych afirmujących życie praktyk oraz natchnąć go wiarą, że wszystko, czego potrzebuje do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju i samoakceptacji, to oddychanie”.

— DR JIM MORNINGSTAR, prezes Transformations Breathwork Training Program i autor książek *Rebirthing, oddech światła i miłości* oraz *The Complete Breath*

„Jestem sceptycznie nastawiony niemal do wszystkiego. Trenowałem z komandosami, pomogłem zawodnikowi NFL dostać się do drużyny, brałem udział w wyścigach motocyklowych... wszystkie te aktywności były wysoce stresogenne. Co w takich przypadkach się sprawdza? Trening. Odżywianie. Sen. To się sprawdza. A później poznałem Dana Brulé i jego praktykę oddechową. Dla mnie *ta* technologia to czwarty filar sukcesu. Po jej zastosowaniu wydolność organizmu znacznie wzrasta i dlatego jestem jej gorącym orędownikiem”.

— OREN KLAFF, założyciel Intersection Capital i autor książki *Załatw to! Jak dotrzeć do trudnego rozmówcy*

„Uwielbiam sposób, w jaki Dan subtelnie wprowadza nas w świat świadomego oddechu poprzez trzy kluczowe elementy: świadomość, relaksację i oddychanie. Jego wezwania »Obudź

się!«, »Odpuść!« i »Przejmij kontrolę« tak naprawdę stanowią podstawę wszelkiej przyswajanej przez nas wiedzy, jednak w tej publikacji jest to podane w wyjątkowo zrozumiałym i bezpośrednim sposobie”.

— DR DAVID O’HARE, autor książki *Heart Coherence 365*

„Czytając tę książkę, będącą ukoronowaniem życiowej drogi Dana, zostajemy niczym strumień świeżego powietrza wciągnięci i wprowadzeni na zupełnie nowy poziom świadomości, w którym możemy dostrzec, że nawet w najkrótszych chwilach naszej codzienności poprzez Świadome Oddychanie jesteśmy w stanie wpływać na to, czego doświadczamy. Następnie jak powietrze wypuszczane z płuc zostajemy uwolnieni w przestrzeń wolną od starych nawyków i ograniczeń, wyposażeni w mądrość będącą połączeniem pradawnych tradycji i nowoczesnej nauki, ze świadomością tego, że możliwe jest uzdrowienie siebie i innych jedynie mocą naszego oddechu”.

— DR PATRICIA GERBARG, adiunkt kliniczny Instytutu Psychiatrii New York Medical College oraz współautorka książki *The Healing Power of the Breath*

„Większość z nas tak naprawdę nie docenia wartości oddechu, dopóki coś nie zakłóci jego funkcjonowania. W książce *Opanuj oddech* Dan dzieli się z czytelnikami swoją mądrością oraz życiowymi doświadczeniami i robi to w sposób, który jest łatwy przyswajalny i praktyczny, a jednocześnie uświadamia nas o magicznych właściwościach oddechu. Dzięki swojej pasji i doskonałej znajomości tematu udaje mu się tchnąć życie w tak

zwykłą na pozór czynność, jaką jest oddychanie. Proponuje nam nawiązanie świadomej relacji z naszym oddechem, dzięki czemu będziemy mogli zoptymalizować niemal każdy aspekt naszego życia. To wspaniały dar!”

— DR ELA MANGA, autorka książki *My Energy Codes*  
oraz dyrektor Woodlands Spa and Center for Conscious Living RPA

„*Opanuj oddech* to nie tylko poradnik opisujący sposoby na wzmocnienie fizycznego, emocjonalnego i psychicznego zdrowia oraz ogólnej wydolności organizmu, ale też książka, dzięki której poszerzysz swoją świadomość”.

— JEAN-LOUIS PORTALES, twórca O2Chair

Opanuj  
ODDECH

DAN BRULÉ

# Opanuj ODDECH



Mistrzowska droga do sukcesu  
w życiu, miłości i nie tylko

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8272-060-0

Tytuł oryginału: *Just breathe: mastering breathwork for success in life, love, business, and beyond*

Copyright © 2017 by Daniel Brulé  
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof  
in any form whatsoever. For information, address Atria Books Subsidiary Rights Department,  
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.  
First Enliven Books/Atria Paperback edition February 2018

© 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, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

Pauline Pearl,  
z wyrazami miłości i wdzięczności

# Spis treści

<i>Przedmowa Tony'ego Robbinsa</i> .....	15
<i>Wstęp: Życiodajny oddech</i> .....	19
1. MOC ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA .....	25
Czym <i>jest</i> praktyka oddechowa? .....	28
Świadomość Oddechu: jestem oddechem .....	33
Świadome Oddychanie: oddycham .....	35
Trzy konwergencje praktyki oddechowej .....	38
2. KSZTAŁTOWANIE CIAŁA POPRZEZ ODDECH .....	43
Jak praktyka oddechowa wpływa na twoje ciało .....	56
Praca serca a długowieczność .....	60
Iceman: wzrost energii i odporności .....	68
Superczłowiek: wstrzymywanie oddechu a PTSD .....	71
Metoda Butejki: astma, alergie i inne schorzenia .....	82
Oczyszczanie organizmu za pomocą oddychania .....	86
Twój nos wie! .....	88
Ziewaj i bądź zdrow .....	89

Codzienne oddychanie .....	100
3. KSZTAŁTOWANIE UMYŚŁU POPRZEZ ODDECH .....	113
Porzucenie ograniczeń .....	117
Wydychanie stresu .....	123
Praktyka oddechowa w świecie wojownika .....	130
Pobudzenie kreatywności .....	148
Codzienne oddychanie .....	154
4. KSZTAŁTOWANIE DUCHA POPRZEZ ODDECH .....	157
Pogłębienie praktyki Świadomości Oddechu .....	163
Duchowe oddychanie .....	166
Oddychanie z Ramem Dassem .....	178
Przebudzenie intuicji .....	184
Duchowa energia w praktyce oddechowej .....	187
Wymiar miłości .....	195
Codzienne oddychanie .....	199
5. OSIĄGANIE SUKCESÓW W ŻYCIU, MIŁOŚCI	
I BIZNESIE POPRZEZ ODDECH .....	205
Oddech jako instrument w Symfonii Życia .....	210
Klucz do ostatecznej transformacji .....	214
Zasady dobrego życia .....	215
6. MISTRZOSTWO ODDECHOWE W 21 DNI .....	219
<i>Postowie</i> .....	261
<i>Podziękowania</i> .....	267
<i>Warto odwiedzić</i> .....	269
<i>Przypisy</i> .....	271

# Przedmowa

TONY ROBBINS

**C**ałe swoje życie poświęciłem pomaganiu innym w osiągnięciu pełni ich potencjału i poprawie jakości ich życia. Kiedy zaś sam spotykam kogoś, kto pokazuje mi nowy sposób na zwiększenie moich własnych możliwości, czuję się zobowiązany, by o tym opowiedzieć.

Tak właśnie było z Danem Brulé, mistrzem praktyki oddechowej, docierającym ze swoim programem Mistrzostwa Oddechowego do najdalszych zakątków globu. Wskazówki Dana pozwalają nam zmaksymalizować naszą wydolność, zmniejszyć stres, wzmocnić długowieczność, zoptymalizować zdrowie i ostatecznie zmienić całe nasze życie. Jest nazywany „Bruceem Lee oddychania”, ponieważ podobnie jak ten wybitny mistrz sztuk walki, Dan potrafił połączyć najlepsze aspekty wielu różnych szkół i technik oddechowych, posiadał niezwykle umiejętności, które przekuł w prawdziwy kunszt, a także zawsze był (i jest nadal) niezwykle oddany sztuce i nauce oddychania. Z jego wiedzy

skorzystało dziesiątki tysięcy osób z całego świata – biznesmeni, komandosi, sportowcy, pracownicy służby zdrowia i zwykli ludzie – wszyscy, którzy chcieli w jakiś sposób zwiększyć swój potencjał i wzmocnić zdrowie. Dan zna techniki oddechowe stosowane przez starożytnych joginów i oświeconych mistyków, najlepszych sportowców, najsłynniejszych wojowników i wybitnych uczonych. Co więcej, wie, które z tych technik są najskuteczniejsze.

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że 70 procent toksyn krążących wewnątrz twego ciała jest z niego wydalane poprzez płuca? Mimo to badania wykazują, że w coraz mniejszym stopniu korzystamy z możliwości tego narządu. Pomyśl o tym: jaka jest nasza reakcja oddechowa w chwilach stresu? Nasz oddech jest głęboki czy płytki? Kiedy zaczynamy nadmiernie wstrzymywać oddech – wyobraź sobie tylko, jaki to ma wpływ na nasze ciała i umysły! A dodatkowo marnotrawimy w ten sposób jedno z naszych naturalnych bogactw – powietrze!

Nie odrzucajmy mocy oddechu. Bądźmy jej świadomi. Kontrolując swój oddech, kontrolujemy swoje myśli, energię i całe ciało.

Ludzie często mnie pytają: „W czym tkwi tajemnica sukcesu? Jak można uzyskać trwałą zmianę?”. Odpowiadam, że tym sekretem jest praktyka – trening, który czyni mistrza. Osiągnięcie mistrzostwa w dowolnej dziedzinie wymaga wytrwałości, zaangażowania i skupienia. I właśnie to znajdziesz w tej książce: dynamiczne narzędzia, techniki i ćwiczenia, które mogą ci pomóc w poprawie jakości twójego życia.

Trzeba być zaangażowanym na 110 procent, aby osiągnąć podobny poziom Mistrzostwa Oddechowego, jaki Dan uzyskał w wyniku dziesiątek lat badań i praktyki. *Opanuj oddech* to jego

## PRZEDMOWA

najbardziej kompletne dzieło, spuścizna i przesłanie mówiące o tym, że kiedy uda nam się skupić na oddechu i wydobyć jego prawdziwą moc, będziemy mogli dowolnie kierować naszym życiem i śmiało mierzyć się z niespodziankami, jakie szykuje dla nas los. Ta książka pokaże ci, jak tego dokonać. Jeżeli myślisz o prawdziwej, trwałej zmianie, daj sobie szansę i z pomocą tej publikacji przejmij kontrolę nad swoim oddechem.

— Tony Robbins, 2016

# Wstęp: Życiodajny oddech

*Muszę pamiętać o oddychaniu. Mogłoby mnie drogo kosztować, gdybym o nim zapomniał.*

— STEVE MARTIN

W tej książce opisuję *praktykę oddechową*, rewolucyjną metodę samodoskonalenia i samoleczenia. Dzięki niej dowiesz się, jak poprzez oddech zwiększyć maksymalnie swoje możliwości, zoptymalizować zdrowie i osiągnąć pełnię potencjału. Ćwiczenia, techniki, medytacje i historie zawarte w tej publikacji mają cię pobudzić i zainspirować, ale także wyposażyć w wyjątkową wiedzę i umiejętności, dzięki którym będziesz mógł osiągnąć poziom, jaki w wyniku długoletnich treningów uzyskiwali jedynie najwięksi mistrzowie, mistycy, jogini, święci, guru, najwybitniejsi sportowcy i najsłynniejsi starożytni wojownicy.



Książka ta stanowi syntezę wiedzy, jaką zdobyłem podczas wielu lat swojej praktyki. To optymalne narzędzie, które niemal natychmiast pozwoli ci skorzystać z niezwykłych efektów praktyki oddechowej. Znajdziesz tu także garść najnowszych naukowych faktów, informacje o najbardziej znaczących odkryciach i najlepszych metodach stosowanych obecnie.

Jeżeli nigdy wcześniej nie pracowałeś z oddechem, lektura tej książki pomoże ci w szybszym przyswajaniu wiedzy z tej dziedziny, co pozwoli ci oszczędzić masę czasu oraz energii i będzie stanowić solidny fundament do dalszej efektywnej nauki. Jeżeli zajmujesz się praktyką oddechową, hobbystycznie lub profesjonalnie, będziesz mógł ją pogłębić i zdobyć nową wiedzę oraz umiejętności, dzięki którym twoja praca z oddechem i całe twoje życie wejdą na zupełnie nowy poziom.

Techniki, o których opowiadałam w tej książce, są tymi samymi, których, od początku mojej drogi w 1970 roku, nauczyłem ponad sto tysięcy ludzi – liderów; doradców życiowych; psycho-terapeutów; żołnierzy, zarówno tych w służbie czynnej, jak i na emeryturze; menedżerów; sportowców; adeptów sztuk walki; holistycznych uzdrowicieli; oraz duchowych nauczycieli i praktyków – rozsianych po ponad 50 krajach świata.

Oto kilka opinii na temat mojego programu, pochodzących od moich klientów i studentów:

*Dan pokazał mi, jak warstwa po warstwie wzmocnić wytrzymałość mojego organizmu, a dodatkowo osiągnąć silne i jednocześnie kojące poczucie połączenia z umysłem, ciałem i duchem.*

---

*Ogromny przyptyw energii! Czuję ją w całym ciele.*

---

*Coś wspaniałego! To uczucie głębokiego zrelaksowania i zastrzyk energii... po prostu czuję, że żyję. „Oddech po okręgu” i „uwalniająca oddech” dały mi prawdziwą wolność!*

---

*To zadziwiające, jak zaledwie kilka minut oddychania może korzystnie wpłynąć na nasze funkcjonowanie. Twoje metody pokonywania blokad „wdech-wdech-wdech-WYDECH” oraz „wzdychania” okazały się niezwykle skuteczne.*

---

*Niesamowite! Pozbyłem się negatywnych myśli oraz złych emocji i udało mi się ukoić ból pochodzący z dawnych traum.*

---

*Doświadczyłem już wcześniej Świadomego Oddychania i jestem pod ogromnym wrażeniem jego transformacyjnego potencjału.*

---

Podobnie jak ci wszyscy ludzie, i ty również możesz doświadczyć tego, jak za pomocą oddychania zmienia się twoje życie i osiągasz prawdziwą transformację. To, jak oddychamy w obliczu bólu lub przyjemności, stresu lub zmian, może w zasadniczy sposób wpływać na nasze zdrowie i poczucie dobrostanu, naszą wydajność w pracy i w domu, ale też na naszych bliskich.

Oddychanie to jedyna funkcja naszego organizmu, która przebiega w sposób zarówno automatyczny, jak i kontrolowany.

Natura tak to zaprojektowała nieprzypadkowo – to zaproszenie, szansa do aktywnego uczestnictwa w procesach naturalnego rozwoju. W tym, jak oddychamy, istnieją pewne szczegóły, których nie zauważamy i nie analizujemy, a to właśnie one mogą doprowadzić nas do odkrycia nowych lub zapomnianych umiejętności. Tak naprawdę praktyka oddechowa jest kluczowa, jeśli chcesz obudzić pełnię swojego potencjału i wzmocnić wszystkie aspekty swojego życia.

Wszyscy wielcy mistrzowie z różnych dziedzin zawsze podkreślali znaczenie oddechu; był ważnym elementem ich treningu oraz regeneracji, pomagał stawiać czoła trudnym sytuacjom i stanowił podporę w krytycznych momentach. Ludzie, którym udało się wspiąć na najwyższy pułap swoich możliwości, często stosują codzienną praktykę oddechową: mają opracowane swoje własne rytuały związane z procesem oddychania w sposób świadomy. To dzięki temu zyskują przewagę, osiągają szczyty i utrzymują swoje ciało w formie, a umysł – w stanie przepływu. To niesamowite źródło siły jest całkowicie darmowe! Codziennie, tuż pod naszym nosem, znajdują się złoża wyjątkowego zasobu naturalnego.

Nadszedł czas, by ludzie, niezależnie od ich pozycji społecznej i zawodowej, zwrócili uwagę na oddech i zaczęli korzystać z jego mocy i potencjału. Wszyscy potrzebujemy energii i każdy z nas zmagą się ze stresem, ciężarem oczekiwań, bólem czy zmęczeniem. Współczesny świat, pełen chaosu i walki, stawia przed nami ogromne wyzwania, które niekiedy mogą nas zupełnie przytłoczyć. A zwycięstwo podczas biznesowego spotkania może być dla nas równie istotne, jak zwycięstwo na polu bitwy czy na boisku. Pewność siebie, skupienie, jasność umysłu, poczucie energii i spokój są nam potrzebne na co dzień.

Praktyka oddechowa zapewnia nam wszystkie powyższe korzyści i nie tylko; to droga do osiągnięcia najwyższego poziomu samokontroli i odmiany całego życia.

## CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ

Na kolejnych stronach tej książki opisuję różne ćwiczenia oddechowe, techniki i medytacje, które poznałem i praktykowałem, i przekonałem się o ich skuteczności. Wiem, że zastosowanie tych metod może poprawić i wzmocnić każdy aspekt twojego jestestwa.

W każdym rozdziale przytaczam historie z życia wielu różnych pasjonatów praktyki oddechowej, łącznie z niżej podpisanym. We fragmentach opatrzonych tytułem „Teraz oddychaj” pomogę ci opanować poszczególne techniki oddechowe, a na końcu każdego rozdziału znajdziesz przykłady codziennych ćwiczeń oddechowych. Te krótkie, a jednocześnie skuteczne metody na „wzięcie oddechu” mogą sprawić cuda i pomóc ci w różnych życiowych sytuacjach: kiedy czekasz w kolejce w sklepie, czy utkniesz w korku, w momentach gdy poczujesz się rozbity, zestresowany, zniechęcony lub zdemotywowany.

W miarę postępów w nauce kolejnych technik opisanych w tej publikacji szybko przekonasz się, że konkretne ćwiczenia, na przykład te na złagodzenie fizycznego napięcia, jednocześnie wpływają korzystnie na twój umysł, a nawet na twój duch. Ostatecznie, praktyka oddechowa to nieodłączna część życia i możliwość połączenia oraz wzmocnienia każdej cząstki siebie.

Zachęcam cię również do założenia i prowadzenia osobistego dziennika praktyki oddechowej. Notuj wszystko, czego się nauczyłeś. Zapisuj ulubione techniki oraz stopień zaangażowa-

nia w poszczególne ćwiczenia, pisz o tym, czego doświadczasz podczas praktyki, i notuj wyniki, jakie osiągasz. Dzięki temu będziesz mógł łatwo zweryfikować, co najlepiej się sprawdza w twoim przypadku, a co nie działa wcale; taki dziennik będzie również bardzo przydatny w osiągnięciu mistrzostwa oddechowego w 21 dni, któremu poświęcony jest 6. rozdział tej książki.



**Dan Brulé** – jest jednym z największych na świecie ekspertów i uznanym pionierem w dziedzinie pracy z oddechem oraz liderem światowego ruchu Duchowego Oddychania. Przeszło 150 tysięcy osób w ponad 60 krajach stosuje jego techniki oddechowe. Wśród nich są mistrzowie olimpijscy, psychoterapeuci i eksperci medycyny, a także mnisi, osoby medytujące, trenerzy personalni, doradcy ds. uzależnień i duszpasterze, life coachowie, dyrektorzy biznesowi.

**Czy wiesz, jak prawidłowo oddychać?  
Wykorzystaj to kompendium wiedzy  
o rewolucyjnych metodach leczenia oddechem!**

**Kilka prostych ćwiczeń oddechowych, które wykonasz podczas spaceru  
czy stojąc w korku, pozwoli ci przywrócić zdrowie i dobre samopoczucie.**

Oddychanie to podstawowa funkcja życiowa. Od niej zależy zdrowie i sprawne funkcjonowanie wszystkich narządów w organizmie. Każdego dnia wykonujesz około 20 tysięcy wdechów i wydechów. Dzięki tej książce dowiesz się, jak sprawić, aby te 20 tysięcy oddechów na dobę zamienił w 20 tysięcy w pełni wykorzystanych okazji do poprawy zdrowia i samopoczucia.

**Odkryj podręcznik, który:**

- uczy, jak stosować oddech, aby zmniejszyć stres, zwiększyć wydajność i zrównoważyć stan zdrowia;
- opisuje autorską metodę pracy z oddechem – technikę Breath Mastery, która pomogła tysiącom ludzi zmniejszyć niepokój i poprawić zdrowie;
- prezentuje ćwiczenia i korzyści treningu z oddechem;
- pomoże ci oczyścić i uspokoić umysł, zwiększyć wydajność organizmu oraz poradzić sobie z zaburzeniami, takimi jak: chroniczny ból, bezsenność, nadwaga, deficyt uwagi, lęk, depresja itp.

**Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie**

Patroni:

