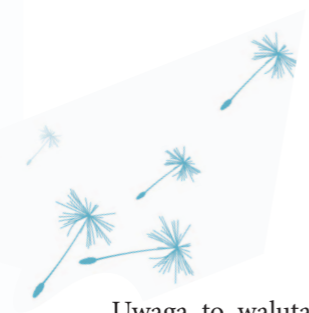


PATRICK McKEOWN

Spokojny oddech, spokojny umysł

Połączenie **metody Butejki** i treningu uważności





Uwaga to waluta przyszłości. Rozrzutność w tej dziedzinie ma szczególnie bolesne konsekwencje. Gdy wszyscy próbują uszczknąć z naszych zasobów, potrzebujemy narzędzi i wypracowanych nawyków, aby nie dać się oskubać. Świadomy, spokojny i lekki oddech to filar naszej samoobrony i warunek samopoznania.

Wiedza zawarta w tej książce może uczynić cię bogatszym człowiekiem. Wczytaj się w nią i nie zapomnij wprowadzić w życie.

Joanna Lipko
trener medyczny i oddechowy

Spokojny oddech, spokojny umysł

Metoda Butejki i trening uważności

Patrick McKeown

Zwiększ dotlenienie swojego mózgu i zatrzymaj natłok niepotrzebnych myśli poprzez połączenie **metody Butejki i treningu uważności.**

Tłumaczenie Anna Ryczek

*Nasz oddech powinien płynąć z wdziękiem jak rzeka,
jak wąż morski przemierzający wodę, a nie jak łańcuch
urwistych gór czy galop konia. Bycie panem oddechu
oznacza posiadanie kontroli nad ciałem i umysłem.
Za każdym razem, kiedy jesteśmy rozproszeni i trudno
nam się uspokoić, powinniśmy kierować uwagę na oddech.*

Thich Nhat Than

Wydane przez:
Zdrowy oddech
www.butejko.pl
info@butejko.pl

© Patrick McKeown 2015
Projekt okładki: Dawid Duszka
Rysunki: Timm z www.TimmJoyStudios.org.uk

Tytuł oryginału: *Anxiety free*
Tłumaczenie: Anna Ryczek
Korekta: Studio ANATTA
Konsultacja medyczna tłumaczenia: lek. med. Marek Lorenc
Edycja polskich ilustracji: Arkadiusz Baron

Skład, druk: Drukarnia GOLDRUK, www.goldruk.pl

Wydanie polskie 2024

ISBN 978-83-939880-5-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana lub reprodukowana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Książka ta nie może być sprzedawana, pożyczana, odsprzedawana lub w inny sposób rozpowszechniana w j akiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody wy-dawcy, lub przeznaczana do celu innego niż ten, w którym jest ona opublikowa-na, czy bez uwzględniania warunków określonych umową z wydawcą.

Informacje zawarte w tej książce nie zastępują profesjonalnych porad medycz-nych. Czytelnik może zastosować zawarte w niej informacje wyłącznie na wła-sną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialno-ści wynikającej bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Od czego zależy twoje szczęście?	13
Naucz się kontrolować swój umysł albo on będzie kontrolować ciebie	17
Uspokojenie umysłu	19
Rozdział 2. Metoda Butejki	21
Prawidłowa objętość oddechowa	23
Przewlekła hiperwentylacja	23
Co zwiększa nasz oddech?	24
Jak rozpoznać nawyk nadmiernego oddychania?	24
Dwutlenek węgla	27
Rozszerzenie naczyń krwionośnych i dróg oddechowych	28
Nadmierne oddychanie jest przyczyną depresji, stresu i niepokoju.	31
Co to jest <i>zespół grubej kartoteki</i> ?	35
Stres, niepokój i złość powodują nadmierne oddychanie	36
Jak to odwrócić?	37
Ile z poniższych objawów hiperwentylacji zauważasz u siebie?	39
Rozdział 3. Praktyka metody Butejki	41
Jak interpretować ćwiczenia oddechowe?	43
Pomiar objętości oddechowej – twoja pauza kontrolna (PK)	43
Co oznacza PK (czas swobodnego wstrzymania oddechu)?	45
Trzy kroki do zwiększenia twojej PK	46
Nasz styl życia kiedyś i dziś	47

Po czym poznać, że poprawnie wykonujesz ćwiczenia oddechowe?	49
Niepokój podczas redukowania oddechu	51
Kilka ważnych wytycznych, zanim zaczniemy.	52
Reakcje oczyszczające	54
<i>Wiele krótkich wstrzymań oddechu</i> – jak zatrzymać ataki paniki, zmniejszyć niepokój i stres?	57
Oddychanie przez nos to podstawa zdrowia.	58
Zmniejszona objętość oddechowa – łagodne podejście.	62
Zmniejszona objętość oddechowa – szczegółowy opis	67
Przepona	68
Część 1. Rozluźnienie przepony	70
Część 2. Nauka oddychania brzuchem	71
Część 3. Połączenie oddychania przeponowego i zredukowanego oddechu	73
Zredukowany oddech – ćwiczenia	78
Zredukowany oddech w codziennym życiu	81
Rozdział 4. Spokojny umysł a ćwiczenia fizyczne	83
Znaczenie aktywności fizycznej	85
Oddychanie nosem w czasie ćwiczeń.	85
Odczuwaj niedobór powietrza i ćwicz tak intensywnie, by się pocić	86
Bądź zrelaksowany przez cały czas	87
Jak określić, czy oddychasz prawidłowo podczas ćwiczeń fizycznych?	89
Osoby aktywne fizycznie są bardziej zrelaksowane	89
Wstrzymywanie oddechu podczas ćwiczeń	91
Cały czas miej kontrolę nad oddechem	93

Rozdział 5. Spokojny oddech, spokojny umysł	95
Znaczenie uważności	96
Odczuwaj swoje ciało wewnętrzne	98
Czy zauważasz cuda wokół siebie?	103
Kiedy drzewa zasłaniają las	104
Jak odzyskać własny umysł?	107
Prezenty od życia	108
Rozdział 6. Jak dobrze się wysypiać?	111
Zamknięte usta w nocy	114
Rozdział 7. Poznaj samego siebie	117
Nasze myśli określają rzeczywistość	119
Twoje prawdziwe JA	121
Nie jesteś swoim umysłem.	123
Obserwuj swoje myśli	128
Wewnętrzne programy	131
Stróż umysłu	133
Rozdział 8. Indywidualne szaleństwo	137
Czy zawsze czekasz na przyszłość?	139
Czy to jego życie?	141
Jaką ty snujesz opowieść?	143
Przestań narzekać!	144
Rozdział 9. Zbiorowe szaleństwo	147
Lekarstwo na głowę	150
Szkolne nawyki	151
Rozdział 10. Czy możesz sobie pozwolić na niespokojny umysł?	153
Kreatywność	154
Spokojny a rozedrgany umysł w pracy	155
Koncentracja	157

Rozdział 11. Już to wszystko wiesz!	161
Zaakceptuj rzeczywistość, jakbyś sam ją wybrał	162
Zamknij za sobą drzwi do przeszłości	164
Przestań mieszać	168
To nie mój problem	170
Odpuszczanie	171
Twoi wrogowie	172
Pozytywne myślenie nie wystarczy	173
Szczęścia nie można kupić.	174
Czy generujesz w sobie spokój, czy napięcie?	177
Rozdział 12. Idąc naprzód	179
Nie mogę przestać myśleć	182
Stare napięcia znikają	183
Wszyscy potrzebujemy wsparcia od życia	185
Odpuść kontrolę	187
Rozdział 13. Tu i teraz	191
Koniec ze złością?.	192
Po prostu to zrób	193
Weź odpowiedzialność za własne życie	195
Rozdział 14. Ćwiczenia oddechowe dla różnych osób	197
Łagodne podejście: dla osób starszych, wątlęgo zdrowia, mających PK niźszą niź 10 sekund.	199
Dla nastolatków.	200
Dla bardzo zajętych dorosłych	201
Moja historia	205
Załącznik 1	211
Załącznik 2	212
Załącznik 3	213
Dziennik postępów	214
Podziękowania	216

Wstęp

Ta książka jest dla każdego, kto pragnie mieć jaśniejszy i spokojniejszy umysł. W ciągu trzech tygodni od rozpoczęcia opisanych tu ćwiczeń powinieneś odczuć większą kontrolę nad umysłem, lepszą koncentrację oraz więcej energii, radości i spokoju. Nauczysz się też bardziej doceniać życie. Jest to prosty i klarowny poradnik łączący dwie różne, lecz mające ze sobą wiele wspólnego techniki.

Pierwsza polega na skorygowaniu objętości oddechowej za pomocą stworzonego przez lekarza programu znanego jako **metoda oddechowa Butejki**. Nawyk przewlekłego, nadmiernego oddychania jest obecny u każdej osoby doświadczającej stresu, niepokoju, ataków paniki czy depresji. Wywołuje on zarówno zwężenie naczyń krwionośnych, jak i ograniczone dostarczanie tlenu do tkanek i narządów, głównie mózgu. Metoda Butejki w prosty sposób znacząco podnosi poziom dotlenienia mózgu, w wyniku czego zmniejsza pobudliwość komórek mózgowych.

Drugie podejście polega na **treningu uważności (ang. *mindfulness*)**, czyli obserwacji natury umysłu, i uspokojeniu myśli. Wiedza ta jest niezbędna, jeśli chcemy poznać swój umysł i nad nim panować. Umysł stanowi największy potencjał rodzaju ludzkiego. Niestety, większość ludzi ma nad nim niewielką kontrolę i nie potrafi się skoncentrować, bowiem ich umysł skacze ciągle od jednej myśli do drugiej. Aktywność umysłu, stres, depresja i lęk nie są niczym innym jak brakiem kontroli. Jak dużą kontrolę posiadasz nad swoim umysłem? Na jak długo możesz przestać myśleć?

Spokojny umysł to umysł, nad którym masz kontrolę. Po prostu możesz zdecydować, czy chcesz myśleć, czy nie. Nie gubisz się

w bezproduktywnych wątkach myślowych. Przez większość czasu jesteś świadomy tego, co się wydarza. Bez kontroli nad naszymi umysłami nie mamy nic. To jest ta część nas, która warunkuje jakość naszego życia na ziemi. Mimo to instytucje edukacyjne, religijne czy medyczne poświęcają jej tak mało uwagi. To istne szaleństwo!

Gdybyś tylko miał okazję zobaczyć wnętrza umysłów innych ludzi, zobaczyłbyś tam ten sam chaos, który panuje w twojej głowie. Za miłym, powierzchownym uśmiechem czają się lęk przed przyszłością i żal za przeszłością, wewnątrz zaś kryje się niespokojny i powtarzający w kółko to samo umysł. Może jeszcze nie osiągnął on takiego stadium, w którym znajduje się osoba pogrążona w depresji, jednakże można tu doszukać się sporego podobieństwa. W rzeczywistości umysł każdego z nas jest oddalony jedynie o kilka stresujących wydarzeń od rzeczywistych problemów psychicznych. Kumulacja stresujących zdarzeń odbija się na nas wszystkich, jeśli nie posiadamy zrozumienia określonych procesów myślowych i fizjologicznych, dzięki któremu umiemy lepiej dotlenić nasz mózg.

W wytwornym świecie kultury zachodniej kładzie się nacisk na inteligencję i piętnuje problemy psychiczne. Normalni, zdrowi ludzie przechodzący przez okres chandry lub depresji nie mają zbyt wielu opcji otrzymania pomocy. Wczesne rozpoznanie tego problemu jest kluczem do poradzenia sobie z nim.

Moje zainteresowanie zagadnieniami poruszonymi w tej książce wynika z faktu, że chorowałem na astmę i przez wiele lat doświadczałem niepokoju umysłowego. Dzięki metodzie Butejki i treningowi uważności poradziłem sobie jednak zarówno z astmą, jak i z niespokojnym umysłem. Tysiące osób wzięło do tej pory udział w moich kursach w Irlandii i innych krajach w celu wyleczenia astmy i wielu innych chorób. Te osoby, które cierpiały

na ataki paniki, depresję, stres i niepokój, dawały mi niezwykle pozytywne informacje zwrotne i stąd pomysł na tę książkę.

Polecam ją szczególnie osobom ze słabą koncentracją czy zmąconym lub depresyjnym umysłem. Zawiera ona szereg ćwiczeń opisanych w oddzielnych rozdziałach, aby czytelnik mógł w łatwy sposób wykorzystać we własnym życiu zawarte w niej informacje. Dzięki zastosowaniu prezentowanych w tej książce ćwiczeń będziesz w stanie odzyskać panowanie nad swoimi myślami, poczuć lekkość umysłu oraz doświadczyć znacznej poprawy nastroju.

Rozdział 1

Od czego zależy twoje szczęście?

Myślenie jest najbardziej
niezdrową rzeczą na świecie.
Od myślenia ludzie umierają tak,
jak od innych chorób.

Oscar Wilde



W ciągu jednego dnia przez naszą głowę przechodzą tysiące myśli. Co więcej, ogromna większość tych myśli jest powtarzalna i bezużyteczna. Nie znając zawartości naszego umysłu, jesteśmy dosłownie zdani na jego kaprysy i nieświadomie podążamy za jego instrukcjami. Zwyczaj nadmiernego myślenia, a co ważniejsze – nieświadomienie sobie tego zjawiska to rezultaty „odziedziczonego” ludzkiego umysłu. Indywidualna zawartość umysłu składa się z naszych przeszłych doświadczeń oraz stanowi wypadkową środowiska, w jakim wzrastaliśmy, i wychowania, jakie otrzymaliśmy. Doświadczenia te utrwalają się poprzez proces powtarzania.

W świecie zachodnim myślenie postrzega się jako dobre, a nie-myślenie jako znak lenistwa lub otępienia. Często słyszymy o „genialnych myślicielach”, którzy dokonują wielkich odkryć. W rzeczywistości chwile olśnienia nie przychodzą w trakcie myślenia, ale w momencie zaprzestania myślenia. Nasz system edukacyjny uczy nas, jak myśleć. Szkoła i uniwersytet rozwijają i kształtują nasz umysł, co czyni z niego doskonale narzędzie analityczne. Myślenie jest postrzegane jako antidotum na wszelkie życiowe trudności. Jeśli mamy problem, to wierzymy, że im więcej będziemy o nim myśleć, tym większą mamy szansę na jego rozwiązanie.

Jeśli uważasz, że dobrze jest dużo myśleć, to spójrz na zestresowane osoby, które doświadczają tortur bycia w potrzasku własnych myśli. Często mijam pewnego człowieka na głównej ulicy mojego miasta Galway. Jest on tak udręczony, że głośno wypowiada wszystko, co przychodzi mu do głowy. Jego umysł całkowicie nim zawładnął, jego myśli go przygniatają, a on sam doświadcza szaleństwa. Wielu z nas przypomina tego człowieka na ulicy z tą jedynie różnicą, że nie wypowiadamy wszystkiego na głos. Zamiast tego doświadczamy mentalnej paplaniny w naszych głowach. Myślimy niezmiennie o tych samych rzeczach

dzień w dzień. Gdy przyjrzesz się swoim myślom, nie będziesz mieć żadnych wątpliwości, że zachodni umysł jest naprawdę szalony.

Myślenie w celach praktycznych jest potrzebne, ponieważ ma określoną funkcję. Jednak większość naszych myśli nie dotyczy aspektów praktycznych. Większość myśli krąży wokół tych samych, ciągle powtarzanych obaw i niepokojów. Jeśli mógłbyś wyeliminować 50% powtarzających się procesów myślowych, byłbyś rzeczywiście szczęśliwy. Jeśli mógłbyś wyeliminować wszystkie powtarzające się i bezużyteczne myśli, żyłbyś w błogostanie. To myślenie sprawia, że jesteś nieszczęśliwy. Mniejsza ilość myśli czyni cię szczęśliwym, a samo myślenie często staje się chorobą.

Nauucz się kontrolować swój umysł albo on będzie kontrolować ciebie

Ludzie zaczęli myśleć dziesiątki tysięcy lat temu. Myślenie stanowi jedną z najważniejszych funkcji, która odróżnia nas od zwierząt. Jest ono bardzo przydatne w rozwiązywaniu praktycznych zadań. Musimy pamiętać, jak prowadzić samochód, zdecydować się, jaki podjąć wybór, jaką przyjąć strategię działania, jak zaplanować wydarzenie, jak poradzić sobie z konkretną sytuacją. Możesz chcieć pójść do sklepu – zastanawiasz się wówczas, jakich produktów brakuje w szafkach kuchennych. Planujesz podróż – rozważasz najlepsze daty, ceny i cele podróży. Piszesz list – zastanawiasz się nad tym, jak wyrazić swoje myśli. Udajesz się na stację paliw, by zatankować samochód – musisz wybrać odpowiedni dystrybutor i zdecydować, jak dużo chcesz wydać pieniędzy. Kontaktujesz się z dostawcą – myślisz nad tym, czego potrzebujesz, w jakich ilościach, w jakiej cenie i kiedy to będzie dostarczone. Komuś zbyt dużo zapłaciłeś – decydujesz, co powiedzieć, i to mówisz. Myślenie w celach praktycznych, jak w powyższych przypadkach, jest w porządku. Jest ono potrzebne i produktywne.

Jednak 95% naszych myśli nie wykorzystujemy do radzenia sobie z życiowymi sytuacjami. Większość myśli jest niepotrzebna i powtarzalna. Uzmysłowisz to sobie, kiedy zaczniesz obserwować aktywność swojego umysłu. Na przykład spacerujesz po pięknym, cichym parku i zamiast doświadczać ciepła słońca na twarzy, pięknego widoku kwiatów wokół ciebie i wspaniałych dźwięków bawiących się dzieci, skupiasz się na tym, że twój sąsiad wczoraj powiedział ci coś niemilego lub że twój szef był niezadowolony z twojej pracy, lub że mijany kierowca na ciebie zadrąbił, albo że trzeba zapłacić ratę kredytu pod koniec miesiąca. Taki rodzaj myślenia jest torturą i w żaden sposób nie poprawia

twojej sytuacji. Ciągłe myślenie w podobny sposób wpędzi cię w depresję. Poprzez takie nieustanne myślenie nie tylko doprowadzasz się do szaleństwa, ale również nie zauważasz cudów, które ma ci do zaoferowania życie.



Myślenie w konkretnych sytuacjach jest przydatne. Jednak powtarzalne i natrętne myśli stają się jedynie obciążeniem.

Uspokojenie umysłu

Niezależnie od tego, w jakim stopniu myślenie wymknęło ci się spod kontroli, jesteś w stanie odzyskać władzę nad swoim umysłem. Spokojny umysł kryje się pod warstwą mentalnego hałasu, dlatego wszystko, co przyczynia się do oczyszczenia umysłu, pozwala na doświadczenie spokoju. Tylko od ciebie zależy, czy pozwolisz myślom biegać po twojej głowie i będziesz doświadczać tego konsekwencji, czy też staniesz się oddanym ogrodnikiem swojego umysłu, wyrwiesz chwasty i pozwolisz rosnąć kwiatom. Śpiący ogrodnik nie jest uważny i pozwala, by chwasty zamieniły ogród w dżunglę. Dobry ogrodnik jest czujny. Wie dokładnie, co się wydarza, i obserwuje swój ogród czujnym okiem; wrywa chwasty, gdy tylko zaczynają kiełkować.

Bądź dobrym ogrodnikiem swojego umysłu. Obserwowany umysł jest środowiskiem, w którym nie zakorzenia się niepokój czy depresja. Oba stany wzrastają na gruncie pozbawionym uważności. Spokojny umysł łączy nas z życiem i pozwala pełniej je przeżywać, zamiast marnować energię na bezużyteczne myślenie. Nie marnujemy już tyle energii na negatywne eskapady umysłu i w zamian możemy się lepiej skupić na tym, co faktycznie wybieramy. Mimo że nauka odzyskiwania kontroli nad umysłem jest dość prosta, to wymaga uwagi, tak jak w przypadku dobrego ogrodnika.

Czy chcesz wieść życie wolne od zmartwień i poczucia nieszczęścia?

Następne rozdziały poświęcone są fizjologicznym i psychologicznym aspektom depresji, niepokoju i stresu oraz zawierają opis prostych praktyk, które łączą ćwiczenia oddechowe z treningiem uważności.

