

Spokojny oddech, spokojny umysł

Połączenie **metody Butejki** i treningu uważności



PATRICK McKEOWN

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.**

tłum.: Anna Ryczek
www.butejko.pl

Nasz oddech powinien płynąć z wdziękiem jak rzeka, jak wąż morski przemierzający wodę, a nie jak łańcuch urwistych gór czy galop konia. Być 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: OxyAt
Loughwell, Moycullen, Co Galway
Strona: www.ButeykoClinic.com
butejko.pl

Email: info@Buteykoclinic.com
© Patrick McKeown 2015
Projekt okładki: Aurora Pérez Machío
Rysunki: Timm z www.TimmJoyStudios.org.uk

Tytuł oryginału: *Anxiety free*
Tłumaczenie: Anna Ryczek
Korekta: Magdalena Bąk-Wołoszyn
Konsultacja medyczna tłumaczenia: lek. med. Marek Lorenc
Edycja polskich ilustracji: Arkadiusz Baron

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

Wydanie polskie: 2015

ISBN 978-1-909410-24-4

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 jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody wydawcy lub przeznaczana w celu innym niż ten, w którym jest ona opublikowana czy bez uwzględniania warunków określonych umową z wydawcą.

Informacje zawarte w tej książce nie zastępują profesjonalnych porad medycznych. Czytelnik może zastosować zawarte w niej informacje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności 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 zastaniają 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, wątłego zdrowia, mających PK niższą niż 10 sekund	199
Dla nastolatków.	200
Dla bardzo zajętych dorosłych.	201
Moja historia.	205
Załącznik 1	211
Załącznik 2	212
Dziennik postępów.	213
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 niezbędną, jeśli chcemy poznać swój umysł i móc nad nim panować. Umysł stanowi największy potencjał rodzaju ludzkiego. Niestety większość ludzi ma nad nim niewielką kontrolę, nie potrafi się skoncentrować, a ich umysł skacze ciągle od jednej myśli do drugiej. Aktywność umysłu, stres, depresja i lęk nie są niczym innym niż 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 też 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. Ukryte 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 o jedynie kilka stresujących wydarzeń od rzeczywistych problemów psychicznych. Kumulacja stresujących zdarzeń odbija się na nas wszystkich. Chyba, że posiadamy zrozumienie określonych procesów myślowych i fizjologicznych, dzięki czemu umiemy lepiej dotlenić nasz mózg.

W wytwornym świecie kultury zachodniej kładzie się nacisk na inteligencję i piętkuje 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 własne zainteresowanie zagadnieniami poruszonymi w tej książce wynika z faktu, że zarówno chorowałem na astmę, jak i przez wiele lat doświadczałem niepokoju umysłowego. Dzięki metodzie Butejki i treningowi uważności poradziłem sobie 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.

Książka ta jest szczególnie polecana osobom ze słabą koncentracją czy zmęczonym lub depresyjnym umysłem. Zawiera ona szereg prostych ćwiczeń podzielonych na osobne rozdziały, 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, brak świadomości tego, to rezultat „odziedziczonego” ludzkiego umysłu. Indywidualna zawartość umysłu składa się z naszych przeszłych doświadczeń oraz jest wypadkową środowiska, w jakim wzrastaliśmy i wychowania, jakie otrzymaliśmy. Doświadczenia te utrwalają się poprzez proces powtarzania.

W świecie zachodnim myślenie jest postrzegane jako dobre, a nie-myślenie jest postrzegane 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, czyniąc z niego doskonałe narzędzie analityczne. Myślenie jest postrzegane jako antidotum na wszelkie życiowe trudności. Jeśli mamy problem to wierzymy, że im więcej o nim będziemy myśleć, tym mamy większą 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 paplarni 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.

Naucz się kontrolować swój umysł albo on będzie kontrolować ciebie

Ludzie zaczęli myśleć dziesiątki tysięcy lat temu. Myślenie jest 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 jest wykorzystywanych do radzenia sobie z życiowymi sytuacjami. Większość myśli jest niepotrzebna i powtarzalna. Uzmystowisz 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, twoja uwaga jest skupiona na tym, że twój sąsiad wczoraj powiedział ci coś niemiłego, lub że twój szef był niezadowolony z twojej pracy, lub że mijany kierowca na ciebie zatrąbił, 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 natrętnie myśli są jedynie obciążeniem.

Rozdział 14

Ćwiczenia oddechowe dla różnych osób

Ilość razy, kiedy w ciągu dnia kierujesz swoją uwagę poza umysł, – na oddech, ciało wewnętrzne czy zmysły, jest ważniejsza od tego jak długo twoja uwaga tam przebywa.

Staraj się być uważny wiele razy w ciągu dnia.

Moja historia

Kiedy umysł jest spokojny i przestajemy się starać, wszystko samo się układa. To zdanie często pojawia się w różnych poradnikach. Natykałem się na nie od czasu do czasu, jednak przez wiele lat nie zwracałem na nie uwagi, gdyż było przeciwieństwem wszystkiego czego byłem przez lata uczony. Wierzyłem, że wszystko co w życiu wartościowe jest osiągnięte poprzez walkę, pot i ciężką pracę.

Kiedy patrzę na moje życie w roku 1990 to było ono absolutnym chaosem. Dziś mam wrażenie, że było to moje poprzednie wcielenie. Cały czas oddychałem przez usta, a mój oddech był ciężki, często przerywany westchnieniami. Zamartwiałem się i ciągle wszystko analizowałem. Cały czas myślałem i myślałem. Byłem przekonany, że to co robię jest korzystne i że popchnie mnie do przodu, pomoże zrealizować cele i osiągnąć sukces.

W 1992 roku udało mi się dostać na Uniwersytet Trinity w Dublinie. Wszystko szło dobrze, póki nie dostałem się na ostatnie lata studiów. Wiedziałem, jak ważny jest to czas i moim nadrzędnym celem było zaliczenie każdego roku i zakończenie studiów. W wyniku tego spędziłem każdą chwilę ostatnich 2 lat na uniwersytecie myśląc o zdaniu egzaminów, wynikach, dniu zakończenia studiów, pracy po studiach i tak bez końca. Nie jestem w stanie policzyć ile razy powtarzałem te same myśli w głowie, może nawet milion razy. Dwa ostatnie lata studiów były dla mnie jedynie walką o ich ukończenie. Byłem zestresowany i pełen niepokoju, a wszystko to sam sobie zgotowałem. Nikt nie wywierał na mnie presji. Sam ją na sobie wywierałem, będąc pewnym, że w ten sposób uda mi się osiągnąć sukces. W sumie całkowicie straciłem ostatnie dwa lata studiów, gdyż w każdym momencie myślałem jedynie o upracjonym dyplomie.

Dużo uczyłem się na egzaminy i spędzałem wiele godzin w bibliotece. Pracowałem ciężko, ale nie mądrze. Moja zdolność skupienia uwagi zmniejszyła się znacznie poprzez nadmierne myślenie. Trudno jest znaleźć przestrzeń na nowe informacje, kiedy umysł jest nadmiernie aktywny. W moim potoku myśli pojawiały się jedynie nieliczne przerwy zdolne przyjąć nowe informacje.

Moją pierwszą pracą było stanowisko kierownika średniego szczebla w amerykańskiej firmie wynajmującej samochody. Wpojono mi całą filozofię firmy. Miałem dwadzieścia parę lat i byłem idealnym kandydatem na odnoszącego sukcesy pracownika, którym łatwo można sterować. Po kilku miesiącach zacząłem nienawidzić mojego miejsca pracy. Nie znośiłem tego, że systemy i komputery dyktowały i kontrolowały wszystko co robiliśmy. Nienawidziłem nieustannego dążenia, by realizować cele i polepszać wyniki. Budzenie się w poniedziałek rano było dla mnie udręką, gdyż miałem przed sobą perspektywę całego tygodnia pracy. Myślałem o tym przez cały dzień. Poznałem kilka zatrudnionych tam osób, którzy myśleli tak jak ja i wspólnie narzekaliśmy na nasze nieszczęsne miejsce pracy.

Od 17 do 26 roku życia moje życie było piekłem, gdyż przez cały czas żyłem „w głowie”. Myślałem o przyszłości, szkole, pracy, konieczności zakupu domu. Z jakiegoś powodu byłem wewnętrznie przekonany, że całe to myślenie jest korzystne. Teraz mogę powiedzieć, że sam siebie poddawałem nieustannym torturom. Dwie rzeczy zmieniły moje życie. Pierwszą było to odkrycie prac dr. Butejki. Przystawiłem się na oddychanie nosem i nauczyłem się jak zmniejszać objętość oddechową. Miałem swoje wzloty i upadki w czasie nauki tej metody oddychania, co jest naturalne w trakcie opanowywania nowej umiejętności. Zastosowanie metody oddechowej doktora Butejki wpłynęło w ogromnym stopniu na zmniejszenie mojego niepokoju wewnętrznego. W dodatku pomogło mi odzyskać jasność umysłu

i wyleczyć się z astmy. Przestałem chrapać i odczułem ogromny przyptyw energii. Mogę powiedzieć, że w czasie pierwszej nocy z zaklejonymi ustami doświadczyłem najlepszej jakości snu od 15 lat.

Drugą rzeczą, która zmieniła moje życie, był udział w warsztacie, na którym mówiono nam o wyciszeniu umysłu i łączy z życiem. Po warsztacie spacerowałem ulicą Grafton, głównym deptakiem w Dublinie, a mój umysł był niezwykle spokojny. Wszystko wydawało się żywe i jasne. Widoki i dźwięki posiadały dla mnie nową ostrość i wyrazistość. Miałem wrażenie, że moja percepcja poprawiła się wielokrotnie. Czuję się lekko i spokojnie. Wiedziałem, że trafiłem na coś niezwykłego, ale nie wiedziałem co to jest. Następnego ranka obudziłem się i byłem znowu swoim starym sobą, z nieustanną paplaniną umysłu. Miałem przed sobą dzień w pracy i cele do osiągnięcia. Cokolwiek wydarzyło się poprzedniego dnia było jedynie wspomnieniem, jednak wystarczyło by zmienić moje życie. Ziarno zostało zasiane. Postanowiłem pojechać na dwutygodniowy kurs medytacyjny. Po tym czasie mój umysł uwolnił się od tortur ciągłego myślenia. Nic nowego nie zostało dodane. W zamian udało mi się doświadczyć rozpuszczenia wielu warstw uwarunkowań i myśli. Miałem w sobie większy spokój, niż kiedykolwiek było mi dane doświadczyć wcześniej. W miarę trwania kursu doznanie wyciszenia i odczuwanie energii w ciele było coraz intensywniejsze.

Kiedy wróciłem do domu po dwóch tygodniach miałem wrażenie, że zdjęto ze mnie ogromny ciężar. Po raz pierwszy w życiu zdałem sobie sprawę, że koszmar, w którym żyłem był wynikiem moich własnych myśli. Po kilku miesiącach intensywność doświadczenia zmniejszyła się, ale pozostał we mnie głęboki spokój. Nadal kontynuowałem praktykę obserwacji umysłu i podążania za oddechem. Starłem się co kilka dni jeździć do

Phoenix Park w Dublinie, gdzie mogłem przebywać w ciszy natury przez około godzinę.

Po doświadczeniu korzyści zdrowotnych efektów metody Butejki, które przemieniły moje życie, postanowiłem zostać instruktorem tej metody. W marcu 2002 otrzymałem dyplom nauczyciela akredytowanego przez samego twórcę metody, profesora Butejkę. Zaczętem prowadzić kursy metody Butejki w Irlandii i w ciągu dwóch lat udało mi się przyciągnąć wystarczającą uwagę mediów. Teraz, 13 lat później, wykonuję moją pracę na całym świecie. Napisałem wiele książek, które stały się światowymi bestsellerami i dotarły do tysięcy osób.

W 2005 roku poślubiłem moją ukochaną Sinead i razem kupiliśmy kamienny dom w zacisznej i przepięknej części parku narodowego Connemara w hrabstwie Galway. Dom znajduje się pośród pustkowia. Nie mam żadnych bezpośrednich sąsiadów i cieszę się zupełną ciszą. Nie osiągnąłem wiele w zakresie możliwości, ale nie mam zmartwień finansowych. Udało mi się osiągnąć doskonałą jakość życia. Mieszkam w pięknym miejscu ze wspaniałą osobą i uwielbiam swoją pracę. Nawet gdybym jutro wygrał na loterii, kontynuowałbym to, co robię obecnie. Zostawiłem za sobą wyścig szczurów i sam kieruję swoim losem. Nie doświadczam stresu i jestem głęboko przekonany, że żadna ilość pieniędzy nie jest warta, by żyć w ciągłym napięciu.

Oczywiście w życiu wiele się zmienia. Ja również doświadczałem stresu, gdy miałem do czynienia z lokalnymi budowniczymi, kiedy odnawialiśmy nasz dom. Niespodziewanie straciłem ojca w 2005 roku i prawie straciłem brata kilka lat wcześniej. Jednak radziłem sobie z tymi wszystkimi rzeczami o wiele lepiej i łatwiej niż w przeszłości. W rzeczywistości nie wyobrażam sobie, bym mógł przez te wszystkie sytuacje przejść żyjąc starym życiem.

Większość ludzi przechodzi przez życie śpiąc.

W każdym momencie ich uwaga jest w ich głowie. Kiedy ich uwaga skupiona jest w głowie nie mogą oni w pełni zjednoczyć się z życiem.

Osoby te żyją automatycznie, jakby były sterowane przez autopilota, kierując się w życiu bezsensownymi pomysłami rodzącymi się w ich umyśle, ślepo podążając za opiniami innych.

Tak długo, jak twoja uwaga pozostaje skupiona na oddechu, odczuwaniu ciała wewnętrznego lub na odbieraniu życia zmysłami, jesteś wolny.

To jest takie proste. Już nie pogłębiasz swojego szaleństwa.

Wyjdź poza myśli i zacznij żyć.

Piszę o tym wszystkim po to, by ci wyjaśnić, że przez ostatnie dziesięć lat moje życie było łatwiejsze i radośniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Jedyne co zrobiłem, to było zredukowanie oddechu, zmniejszenie aktywności umysłowej i połączenie się z życiem. Zamiast walczyć czy starać się o sukces, pozwoliłem, by życie samo mnie wspierało. Może to dla ciebie brzmieć kosmicznie albo co najmniej dziwnie, ja sam tak naprawdę nie potrafię tego wyjaśnić. Na próżno szukać w tym sensu, choć cały nasz świat oparty jest na logice. Jednak wcale się tym nie przejmuję. Wszystko co wiem to to, że kiedy zredukowałem aktywność umysłową, moje życie stało się piękniejsze. Na mojej drodze pojawiły się sprzyjające wydarzenia i odpowiednie osoby. Pomysły same przychodziły do głowy. Kiedy pozwoliłem życiu się wydarzać i przestałem je nieustannie kontrolować poprzez ciągłe myślenie, wiedziałem co mam robić.

Załącznik 1

Metoda Butejki w Polsce – Anna Ryczek

www.butejko.pl

E-mail: info@butejko.pl

Anna Ryczek jest certyfikowaną instruktorką metody Butejki, posiadającą dyplom nadany przez Patryka McKeown w 2013 r. oraz tłumaczką jego książek na język polski. Z wykształcenia magister psychologii oraz instruktorka jogi. Anna zetknęła się z metodą Butejki poprzez zainteresowanie własnym rozwojem i odnalazła w niej brakujące ogniwo między wschodnim a zachodnim podejściem do oddechu. Metoda Butejki pomogła jej uspokoić układ nerwowy i zredukować niepokoje. Zainspirowana tym przemieniającym doświadczeniem postanowiła dzielić się metodą Butejki z innymi, by przez pracę z oddechem mogli odnaleźć drogę do zdrowia ciała i umysłu.

Załącznik 2

Polecane strony i literatura

Buteyko.ie – Patrick McKeown, Irlandia

www.buteykoclinic.com – światowa lista praktyków z Europy, Ameryki Północnej i Azji, informacje o kursach, nagrania wideo na temat metody Butejki

www.ButeykoDVD.com – materiały wideo i DVD, książki, kursy online

www.ButeykoKids.com – poradniki dla dzieci na temat metody Butejki, DVD, książki, darmowe wideo i inne porady

www.CorrectBreathing.com

Carol Baglia, USA

www.AsthmaCare.us

Eugenia Malyshev, USA

ButeykoEducators.org

Organizacja non-profit zrzeszająca nauczycieli metody Butejki

Inne książki P. McKeown:

- *Zamknij usta*
- *The Oxygen Advantage*
- *Astma Free Naturally*
- *Sleep with Buteyko: Stop Snoring, Sleep Apnea and Insomnia*
- *Buteyko Meets Dr Mew: For Children and Teenagers*

Dziennik postępów

Data																		
Czas																		
Tętno																		
PK																		
ZO 4 min																		
PK																		
ZO 4 min																		
PK																		
ZO 4 min																		
PK																		
ZO 5 min																		
PK																		
Tętno																		

PK oznacza pauzę kontrolną. ZO 4 min oznacza zmniejszone oddychanie przez 4 minuty. Odpocznij przez dwie minuty przed pomiarem PK.

Dziennik postępów

Data																					
Czas																					
Tętno																					
PK																					
ZO 4 min																					
PK																					
ZO 4 min																					
PK																					
ZO 4 min																					
PK																					
ZO 5 min																					
PK																					
Tętno																					

PK oznacza pauzę kontrolną. ZO 4 min oznacza zmniejszone oddychanie przez 4 minuty.
 Odpocznij przez dwie minuty przed pomiarem PK.

Dziennik postępów

Data																				
Czas																				
Tętno																				
PK																				
ZO 4 min																				
PK																				
ZO 4 min																				
PK																				
ZO 4 min																				
PK																				
ZO 5 min																				
PK																				
Tętno																				

PK oznacza pauzę kontrolną. ZO 4 min oznacza zmniejszone oddychanie przez 4 minuty. Odpocznij przez dwie minuty przed pomiarem PK.

Podziękowania

Do powstania tej książki przyczyniło się wiele osób.

Dziękuję Karen Kolb, Josephowi Lawlor, Valerie Kerr, Eileen O Connor i Kevinowi Kelly za ich uwagi i wkład. Specjalne podziękowania należą się Louise George za pogłębioną analizę i liczne uwagi krytyczne. Jestem wielce zobowiązany również Aurorze Pérez Machío za wspaniątą okładkę i Tracy za edycję tekstu.

Dziękuję Timmowi z TimmJoyStudios.org.uk za rysunki i ilustracje.

Chciałbym też podziękować wszystkim, którzy brali udział w moich kursach oraz innym nauczycielom tej metody: Tomowi Herron, Lindzie Meads, Peterowi Kolb, Alexowi Spence, Arturowi Rakhimov, Chrisowi Bauman. Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy propagują metodę Butejki na całym świecie.

Sinead, mojej żonie, dziękuję za uśmiech.

- Czy chciałbyś zatrzymać natłok myśli?
- Czy chciałbyś doświadczać większego spokoju?
- Czy chciałbyś poprawić swój nastrój, sen i poziom energii?

Połączenie metody Butejki i treningu uważności (mindfulness) to skuteczny i naturalny sposób radzenia sobie ze stresem, zmartwieniami i niespokojnym umysłem.

Nadmierne oddychanie zwęża naczynia krwionośne, co powoduje zwiększone pobudzenie komórek mózgowych, nadmierną produkcję przypadkowych myśli, zamroczenie umysłu i zaburzenia snu. Ta książka przedstawia metodę stworzoną przez prof. Konstancyę Butejkę, która m.in. poprawia krążenie krwi i zwiększa dotlenienie tkanek i organów, szczególnie mózgu. W książce znajduje się też opis prostych technik, które pomogą ci zrozumieć naturę umysłu i wyjść poza myśli.

Patrick McKeown, autor best-sellerowych książek na temat oddychania, cierpiął na wiele dolegliwości zdrowotnych, aż do momentu odkrycia metody Butejki. Jest jednym z niewielu zachodnich nauczycieli akredytowanych przez samego profesora Butejkę. Przez ostatnie kilkanaście lat książki i kursy Patricka pomogły tysiącom osób odnaleźć lekkość oddechu, zmniejszyć niepokój i poprawić jakość snu.

Odkąd zaczęłam stosować metodę Butejki wysypiam się tak dobrze jak nigdy dotąd. Niepokojące palpacje i objawy zespołu drażliwego jelita całkowicie zniknęły. Zamroczenie umysłu odeszło, a ja poczułam się o wiele bardziej spokojna i zrelaksowana. Moje życie wreszcie wróciło na właściwe tory. Nie martwię się obsesyjnie o zdrowie ponieważ czuję się doskonale. Już nie odczuwam duszności tylko powtarzam sobie, by MNIEJ ODDYCHAĆ.

Louise, 40 lat

ISBN 978-1-909410-24-4



9 781909 410244