



AUTOTERAPIA ODDECHOWA

TEORIA I PRAKTYKA FIZYCZNEJ
I EMOCJONALNEJ WYTRZYMAŁOŚCI

JILL MILLER

GALAKTYKA

JILL MILLER

AUTOTERAPIA ODDECHOWA

**TEORIA I PRAKTYKA
FIZYCZNEJ I EMOCJONALNEJ
WYTRZYMAŁOŚCI**

Przekład:
Patrycja Przełucka

G A L A K T Y K A

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące sportu, zdrowia i opieki zdrowotnej. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Książka powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Autor i wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autor i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Tytuł wydania oryginalnego:

BODY BY BREATH

The science and practice of physical and emotional resilience

Copyright © 2023 Jill Miller

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First published in 2023 by Victory Belt Publishing Inc.

Pierwsze wydanie opublikowało w 2023 roku Victory Belt Publishing Inc.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-938-5

Fotografie: Glen Cordoza

Ilustracje: Allan Santos, Elita San Juan i Crizalie Olimpo

Konsultacja: Marcin Romanowski

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Elita San Juan

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Master

Druk i oprawa: LEGRA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11

Część I

ŚCIEŻKA DO ŚWIADOMEGO ODCZUWANIA ODDECHU

1. Oddech, stres, postawa, wytrzymałość	24
2. Dynamika przepony	44
3. Świadome odczuwanie ciała a nerw błędny	71
4. Podstawowa fizjologia i biomechanika oddechu	98
5. Podstawowe informacje na temat powięzi	120
6. Powięź a zmysły	132
7. Głowa, szyja, twarz, głos i drogi oddechowe	150
8. Twój oddychający mózg	161
9. Oddech a regeneracja	178

Część II

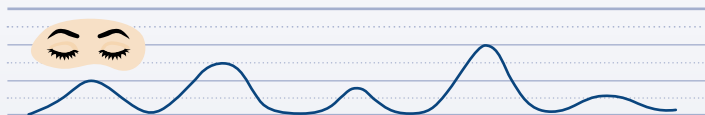
AUTOTERAPIA ODDECHOWA - ĆWICZENIA

10. Od czego zacząć	200
11. Ćwiczenia oddechowe	219
12. Techniki rolowania	273
13. Ćwiczenia ruchowe	353
14. Joga nidra / głęboki odpoczynek niebędący snem	409
15. Przykładowe serie ćwiczeń	426

Epilog	432
Podziękowania	434
Dodatek A	436
Dodatek B	445
Przypisy	460
Indeks	467

ODDYCHAJ ZE MNA

Stań się świadkiem oddechu



WSKAZÓWKA

W trakcie ćwiczenia miej oczy zamknięte. Niech wdech i wydech będą swobodne i samodzielne. Jeśli będzie brakowało ci tchu lub będziesz czuć, że twój organizm chce przejąć kontrolę nad oddechem, pokołysz ciałem kilka razy z boku na bok, a następnie wróć do obserwacji oddechu.

AKCESORIA	Minutnik
POZYCJA	Odpoczynek, odpoczynek całkowity
NASTAWIENIE	Jestem uczniem mego oddechu.
METODA	Ustaw minutnik na 5 minut i skoncentruj uwagę na tym, jak oddech wpływa do nosa i jak go opuszcza – na tym, jak różne obszary twojego ciała unoszą się i opadają. Skup nieprzerwaną świadomość na odczuwaniu, jak powietrze wchodzi w twoje ciało i jak z niego wychodzi. Rozszerzaj świadomość tak, aby wyraźnie poczuć, która część ciała jest poruszana przez pasywny oddech. Żadne odczucie nie jest zbyt słabe, aby je zaobserwować.

A CO MA Z TYM WSZYSTKIM WSPÓLNEGO STRES?

Oddychać możesz w specjalny, świadomy sposób lub robić to dalej tak, jak do tej pory, czyli nie zwracając na to najmniejszej uwagi. Jest to możliwe, ponieważ oddechem kieruje zarówno somatyczna, jak i autonomiczna gałąź układu nerwowego. Innymi słowy, oddech stanowi łącznik pomiędzy świadomym i nieświadomym umysłem.

W twoim interesie leży rozwinięcie umiejętności w zakresie świadomego oddychania, zważywszy, że nasze współczesne ciała mają tendencję do poddawania się dominacji współczulnego układu nerwowego. Zdaje się, że na co dzień strach spycha nasz umysł, ciało i oddech poza dopuszczalne granice. W miarę jak styl życia nabiera tempa, a technolo-

gia przekracza nasze wszelkie wyobrażenia, ludzkie ciało ma trudność z dotrzymaniem im kroku. Koniec końców, nasza biologia nie nadąża za bodźcami dostarczonymi przez ruch uliczny, media i społeczną dysharmonię. Napięcie, które rodzi się w efekcie pomiędzy biologicznym imperatywem przetrwania a naszą niemożnością fizycznego poradzenia sobie ze wszystkim, co bombarduje nasze zmysły, to właśnie negatywny stres i obciążenie allostatyczne. Mówiąc prościej, stres to sposób naszego organizmu na przystosowanie się do stylu życia, który przeciąża nasze wewnętrzne ekosystemy.

Gdy ciało dostrzeżga zagrożenie, mimowolnie podnosi gardę. Współczulny układ nerwowy

Gdybyśmy „oduczyli się” szybkiego oddychania, to czy byłibyśmy bardziej zen?

Na początku lat 90. zespół naukowców pod kierownictwem Jacka Feldmana z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles odkrył, że istnieje obszar w mózgu, który reguluje oddychanie: jest to zlepek około 3000 neuronów zlokalizowany w pniu mózgu, który ochrzczono mianem „oddechowego rozrusznika”. Z kolei kilka lat temu, jak donosi artykuł opublikowany w 2017 roku, naukowcy z Uniwersytetu Stanforda opracowali sposób, jak wyłączyć konkretną podgrupę neuronów w oddechowym rozruszniku u myszy [5]. W normalnych warunkach myszy oddychały tak jak zwykle, natomiast kiedy zostały umieszczone w nieznanym im klatce, ich wzorzec oddychania i zachowania stał się znacząco odmienny od typowego.

Typowa mysz przeniesiona do obcego sobie miejsca zacznie obwąchiwać nowe otoczenie. Choć jest to świetny sposób na zgromadzenie informacji zapachowych na temat nowego lokum, obwąchiwanie to także forma szybkiego, splotonego oddychania, co wskazuje na to, że wystąpiła reakcja stresowa. Naukowcy otępił obszar rozrusznika w mózgach myszy, żeby dowiedzieć się, czy ich zachowanie ulegnie zmianie, gdy zostaną wprowadzone do nowej klatki. Myszy z nietkniętym rozrusznikiem oddechowym zaczęły nerwowo eksplorować otoczenie, podczas gdy eksperymentalna grupa po prostu siedziała i czyściła sobie futerko, jak gdyby chciała powiedzieć: „Też coś! Wielkie mi rzeczy”. Naukowcy wysunęli więc teorię, że to właśnie niewystąpienie czynności obwąchiwania zahamowało reakcję walki lub ucieczki.

wyrzuca do krwiobiegu adrenalinę, aby skrócić czas reakcji. Usztywniają się mięśnie oddechowe, przyspiesza oddech, rośnie tętno, a kontrolę przejmuje piersiowy tor oddechowy. Dawno temu na sawannie reakcja ta pomagała ludziom uciekać przed szarżującymi nosorożcami – obecnie ciało zalewa nas taką samą ilością hormonów walki lub ucieczki, gdy za jedzie nam drogę nieuważny kierowca lub gdy do naszej skrzynki trafi mail od wrogo nastawionego członka rodziny. Jeśli doświadczasz wysokiego poziomu stresu, nieświadoma kontrola oddechu przestawia się w płytki oddech dyktowany paniką, który zaciska się na szyi – jest to tak zwane oddychanie obojczykowe.

Negatywny stres, który utrzymuje się przez długi czas, skutkuje podwyższonym poziomem adrenaliny, co z kolei powoduje wyrzut kortyzolu*. (Kortyzol to złożony hormon, który cieszy się złą sławą, jednak nie jest wcale taki zły; odgrywa ważną rolę w regulacji snu i naprawie tkanek). Przewlekły stres obniża

wydzielanie hormonu wzrostu, który w przeciążonym organizmie bierze udział w regeneracji tkanek.

Częsty stres może utrzymywać mięśnie oddechowe w ciągłym stanie paniki. Mięśnie biorące udział w oddychaniu piersiowym oraz obojczykowym ulegają hiperstymulacji i są w efekcie chronicznie nadużywane. Szyja i klatka piersiowa stają się pułapką dla oddechu i utrwalaony zostaje stan wysokiego pobudzenia współczulnego. Mięśnie te nie są bowiem przeznaczone do długotrwałego użytkowania, więc gdy są stale wzywane do pomocy w oddychaniu, stają się sztywne i napięte. Zmniejsza to prawdopodobieństwo użycia przepony i sięgnięcia po uspokajający oddech, co byłoby biologicznym antidotum. W przypadku wzorca oddechowego wywołanego dużym stresem ciało praktycznie się dusi. A jeśli się dusisz, fizycznie nie jesteś w stanie zaczerpnąć oddechu z przepony – weźmiesz jakikolwiek oddech jaki tylko będziesz w stanie. Jak w słynnej zagwozdkie z jajkiem i kurą – szybki płytki oddech utrwala reakcję strachu.

* Negatywny stres skutkuje podwyższonym poziomem adrenaliny, a gdy utrzymuje się przez długi czas, efektem jest podwyższony poziom kortyzolu (przyp. kons.).

Ciągłe życie ze strachem, traumą, wyczerpaniem i przeciążeniem wpływa na nas na każdym poziomie. Pogarsza się stan narządów wewnętrznych oraz słabnie wydajność układu odpornościowego, co naraża nas na choroby.

To właśnie powstrzymanie postępującego wyniszczenia organizmu stanowi główny powód, dla którego tak ważne jest poprawienie zdolności do samoleczenia poprzez spędzanie większej ilości czasu w przywspółczulnej domenie odpoczynku i relaksu. Wspaniałą wiadomością jest taka, że ten rozkoszny stan możesz z łatwością wywołać, a jednym z najskuteczniejszych i najbardziej wydajnych sposobów, aby tego dokonać, jest powolne oddychanie ze skupieniem na przedłużaniu wydechu. Kiedy włączasz przywspółczulny układ nerwowy, ciało wydziela hormon wzrostu, który wnika w uszkodzone tkanki, naprawiając je i przywracając organizm do stanu równowagi. Poziom kortyzolu wraca do normalnego zakresu, a sen staje się łatwiejszy i bardziej regenerujący. Stres zawsze będzie nam towarzyszył, jednak jego szkodliwe skutki wcale nie muszą.

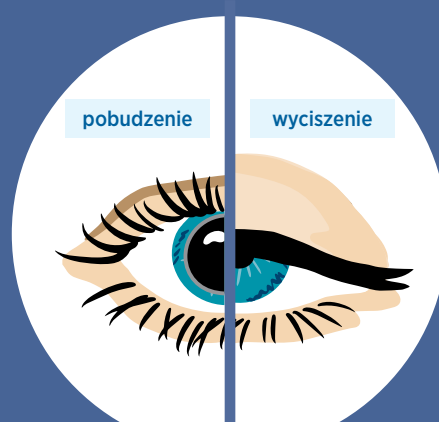
Książka ta pomoże ci modyfikować bezwarunkowe reakcje organizmu na stres. Wręczam ci klucze do

świadomego dostrojenia się do czynników wywołujących u ciebie panikę bądź omdlenie. Wzmocnisz swoje poczucie wytrwałości i wewnętrznej siły, co pozwoli ci w pełni poświęcić się bieżącym strategiom świadomościowym, które pomogą uwolnić się od nadmiernego stresu bądź apatii wywołanej wyczerpaniem energetycznym.

Dzielę się z tobą szeregiem ćwiczeń, które systematycznie angażują te mięśnie, dzięki którym uzyskasz kontrolę nad ciałem. Jeśli jesteś ciągle nadmiernie pobudzony, uda ci się zmanipulować i wyciszyć swoje pobudliwe „ja”. Oferuję ci nowatorskie metody relaksacyjne, które wyciszają układ nerwowy, kołyszając ciało do przywspółczulnego snu na jawie. Dzięki ćwiczeniom zawartym w tej książce nauczysz się zarządzać mięśniami oraz opanujesz kontrolę somatyczną i będziesz mieć bezpośredni wpływ na stany pobudzenia w swoim układzie autonomicznym. Ćwicząc regularnie, możesz się nauczyć, jak zaprowadzić umysł do mięśni oraz jak wykorzystywać mięśnie do uspokajania bądź stymulowania umysłu zgodnie z twoimi potrzebami.

Oddechowy termostat

Możesz wpłynąć na swoją fizjologię w zaledwie kilka oddechów, w zależności od tego, jak zmienisz częstość i wzorec oddychania. Jeśli chcesz się rozbudzić, rozwiązaniem będzie oddech, który podkreśla wdech – pobudzi on serce oraz nadnercza i rozszerzy źrenice. Innymi słowy, nad autonomicznym układem nerwowym kontrolę przejmie układ współczulny. Natomiast jeśli szukasz spokoju, wybierz ćwiczenia, które wydłużają wydech – wywołają one spokój poprzez spowolnienie pracy serca, stymulację trawienia oraz zwężenie źrenic, czyli poprzez pobudzenie układu przywspółczulnego.

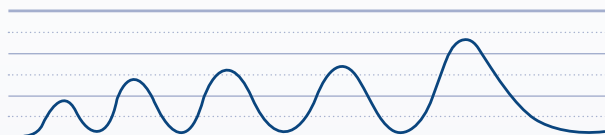
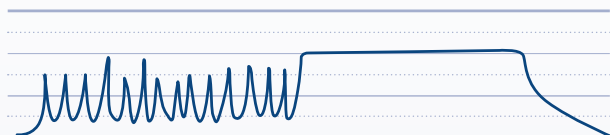


Źrenice zmieniają rozmiar w zależności od tego, czy w otoczeniu znajduje się dostateczna ilość światła do przetwarzania bodźców wzrokowych, ale także od rodzaju pobudzenia autonomicznego układu nerwowego i stanu wewnętrznego środowiska oddechowego. Oddychanie wpływa na drobne mięśnie, od których napięcia zależy stopień rozszerzenia źrenic*.

* Oddychanie wpływa na stan pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, wywołując pobudzenie współczulne lub przywspółczulne, przez co oddziałuje na mięśnie zwężające i rozszerzające źrenice. Mięśnie te również są pod wpływem ogólnego stanu autonomicznego układu nerwowego (przyp. kons.).

ODDYCHAJ ZE MNĄ

Oddech pobudzający i oddech wyciszający



Oddech pobudzający:

Skorzystaj z tego wzorca, jeśli potrzebujesz energetycznego kopa na rozruch. Jest to idealna sztuczka na rozbudzenie przy napadach senności w ciągu dnia.

AKCESORIA	Niepotrzebne
POZYCJA	Odpoczynek całkowity, siad, pozycja stojąca
NASTAWIENIE	Oddech to paliwo dla mojego ognia.
METODA	Wykonaj 10-15 wdechów przez nos, szybko wprowadzając powietrze do wnętrza klatki piersiowej, bez zatrzymywania go. Podczas wydechu pozwól, aby każdy wydech szybko wypłynął przez nos (lub usta), po czym natychmiast wykonaj następny wdech. Na ostatnim wdechu wstrzymaj oddech na tak długo, jak to możliwe, a następnie zrób wydech. Powtórz sekwencję jeszcze cztery razy.

Oddech wyciszający:

Skorzystaj z tego wzorca, aby w razie potrzeby nacisnąć przycisk „reset” i aktywować reakcję relaksacyjną. Ćwiczenie to pomoże ci, gdy będziesz czuł się przytłoczony i przebodźcowany.

AKCESORIA	Niepotrzebne
POZYCJA	Odpoczynek całkowity, siad, pozycja stojąca
NASTAWIENIE	Oddech jest moim ukojeniem.
METODA	Wykonaj pięć wdechów, wprowadzając powietrze przez nos nieco dłużej i nieco pełniej niż dotychczas. Podczas wydechu wyprowadź ten sam oddech przez nos jeszcze wolniej i jeszcze pełniej, niż go wprowadziłeś. Przy piątym wydechu wstrzymaj oddech tak długo, aż potrzeba jego zaczerpnięcia stanie się łagodną koniecznością. Powtórz sekwencję jeszcze cztery razy.



WSKAZÓWKA

Oddychaj przez nos i ćwicz z zamkniętymi oczami, jeśli to możliwe.

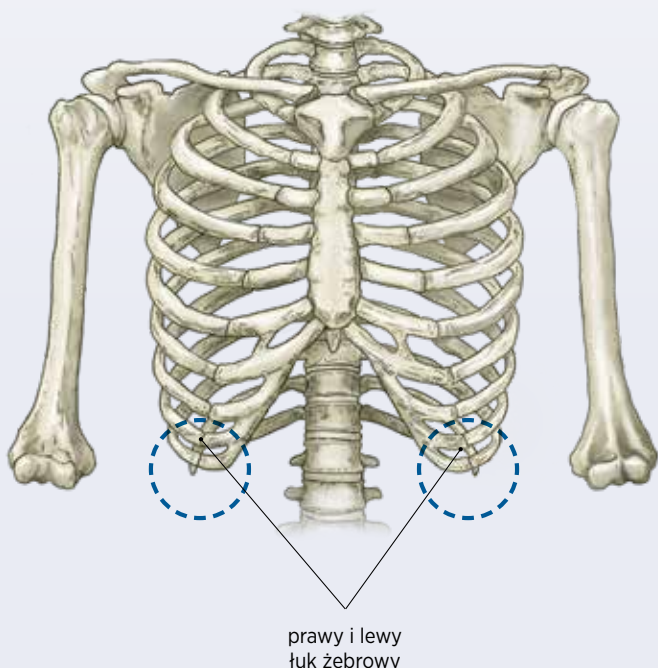
ODDYCHAJ ZE MNĄ

Oddychanie przeponowe z piłką Coregeous



Ten wzorzec oddechowy ma na celu zapoznanie się z najłatwiej dostępnym ruchem przepony w obrębie łuków żebrowych (zaznaczonych na ilustracji). Przepona rozpościera przyczepy na cały brzuch i wzdłuż dolnych żeber na całym ich przebiegu, lecz to tutaj jej działanie jest najbardziej wyczuwalne palpacyjnie.

AKCESORIA	Piłka Coregeous, twarda poduszka lub mata do jogi
POZYCJA	Pozycja leżąca na brzuchu
NASTAWIENIE	Moja przepona jest dynamiczna.
METODA	<p>Położ się na brzuchu, umieszczając piłkę Coregeous, twardą poduszkę lub zrolowaną matę do jogi pod prawym łukiem żebrowym, tak aby dotykała jeszcze kilku centymetrów brzucha. Wykonaj trzy oddechy brzuszne. Lekko skręć ciało tak, abyś opierała się na zewnętrznej stronie prawego uda. Kolana powinny być ugięte. Ułóż dłonie jedna na drugiej pod twarzą lub pod czołem.</p> <p>Przez 15 oddechów wdychaj powietrze do piłki. Poczuj, jak wdech przesuwają podbrzusze i dolne żebra w kierunku piłki. Zwróć uwagę, jak wydech sprawia, że żebra oraz mięśnie posturalne wracają w głąb ciała.</p> <p>Po 15 oddechach wróć do pozycji wyjściowej. Czy dostrzegasz jakąś różnicę między prawą a lewą stroną oddechu? Następnie umieść piłkę w podobny sposób pod lewym łukiem żebrowym i powtórz powyższe kroki.</p>



PRZEPONA JAKO DRUGI „UMYSŁ”

Zapewne nie raz słyszałeś o „motylach w brzuchu” albo sam ich doświadczyłeś, gdy byłeś podekscytowany lub stremowany. Nie będzie dla ciebie zatem totalną niespodzianką, że greckie słowo oznaczające przeponę jest semantycznie spokrewnione z innym greckim słowem, *phren*, które możemy przetłumaczyć jako „myśl” lub „umysł”. *Nervus phrenicus* to wywodząca się z greki łacińska nazwa nerwu, który obsługuje prawą i lewą półkulę przepony. Zatem już Grecy przeczuwali ogólnosystemową inteligencję tego mięśnia. Koniec końców przepona zachowuje się jak żyjąca istota. Porusza się sama z siebie, a ruch ten jest wyznacznikiem życia. Dlatego przecież wszyscy rodzice, w tym także i ja, patrzą na swoje śpiące dzieci – aby upewnić się, czy klatka piersiowa dziecka unosi się i opada, czyli czy dziecko oddycha.

Jako że przyjmuje instrukcje zarówno od somatycznego, jak i autonomicznego układu nerwowego, przepona stanowi połączenie między umysłem świadomym i nieświadomym. Jak już mówiłam i jak jeszcze będę wiele razy powtarzać, świadoma aktywacja przepony poprzez skurcze, rozluźnienia i manualne manipulacje wywiera wpływ na liczne układy ciała. Ta nieustająca kontrolowana aktywność wpływa na naszą świadomość, pobudzając nas do działania bądź usypiając, w zależności od wzorca oddechowego, jaki w danej chwili stosujemy. Fizyczna praca włożona w łączenie się ze swoją przeponą daje dużo satysfakcji i polepsza jakość życia. U podstaw tej pracy leżą chęci. Według jogicznej mapy ludzkiego ciała przepona przecina na pół trzecią czakrę, ośrodek dynamizmu i przywództwa. Hasłem tego rejonu mogłoby być: „Padłeś? Powstań! Spróbuj jeszcze raz!”. Praca z tym obszarem wymaga silnej woli, cierpliwości i współczucia, ponieważ wykraczamy tutaj poza ramy fizyczności, wchodząc często w sferę emocji i uczuć. Dotarcie do przepony oraz jej okolic z miłością i szacunkiem wymaga pokonania głęboko ukrytych barier – przełom jednak może całkowicie odmienić nasze życie.

Gdy już dostroisz się do tej centralnej przestrzeni, może spaść na ciebie kaskada odczuć i emocji, gotowych do ponownego zanalizowania. Bez względu na to, czy twoje wnętrze zostało uszkodzone z powodu blizn, nieprawidłowych nawyków żywieniowych, dysmorfii ciała, uczucia wstydu, doznanej przemocy, wyrządzonej krzywdy, mentalnego odłączenia, wewnętrznego chaosu czy niezdolności do odczuwania, możesz powitać nowy sposób na nawiązanie kontaktu z samym sobą. To tutaj ponownie złożysz w całość fragmenty siebie – doposażając centrum swojej istoty. Głębokie zanurzenie się w anatomii pomoże ci się dostroić, dzięki czemu będziesz mógł leczyć się i odczuwać.



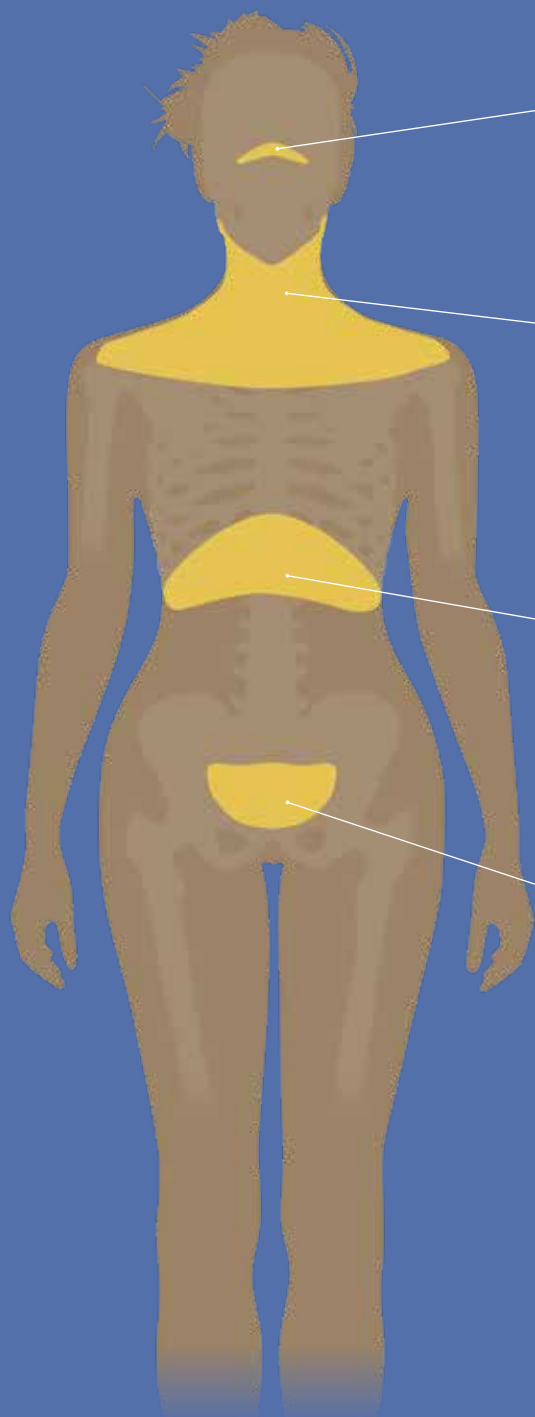
W tym rozdziale nieco bardziej zagłębimy się w anatomie. Przed lekturą kolejnych stron wskocz na chwilę na YouTube'a i obejrzyj sześciominutowy film *Diaphragm Diorama: Anatomy of Your Respiratory Diaphragm* („Przeponowa diorama: anatomia przepony oddechowej”). Być może ułatwi ci on przyswajanie dalszych informacji.



Inne istotne przepony

Przepona oddechowa nie jest jedynym członkiem przeponowego klubu. W zależności od przyjętej koncepcji naukowej w naszym ciele można wyróżnić do ośmiu przepon, ja jednak ograniczę się do przedstawienia ci trzech dodatkowych.

Przepony to miękkotkankowe mosty, które łączą powięzi znajdujące się w przednich, środkowych i tylnych obszarach naszego ciała. To właśnie na połączeniach pomiędzy wszystkimi strukturami o kształcie przepony koncentruje się autoterapia oddechowa.



Przepona czołowa: Tworzy ją namiot mózdzku, czyli powięziowy hamak oddzielający mózdzek od reszty mózgu. Obejmuje ona także inne liczne tkanki podporowe wewnątrz mózgu, w tym słynną oponę twardą, która otacza mózg*

Przepona szyjno-piersiowa: Jest to miejsce, w którym szyja łączy się z tułowiem. Tworzy ją gardło wraz z kością gnykową, a także kolumna tkanek mięśniowo-powięziowych okalających szyję i przyczepionych do ramion i dwóch pierwszych żeber. Przepona ta posiada część pionową oraz poziomą

Przepona oddechowa: Ten mięśniowy silnik oddechowy ma kluczowe znaczenie dla całego ciała: dla jego budowy, funkcji, ruchu oraz emocji. Tworzące go włókna mięśniowe łączą klatkę piersiową z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, jednak jego domena powięziowa obejmuje zapewne wszystko od stóp do twarzy

Przepona dna miednicy: To mięśniowo-powięziowa warstwa zakotwiczona po wewnętrznej stronie kości miednicy. Przepona ta tworzy miękkie, sprężyste fundament dla narządów położonych w obrębie miednicy. Stanowi przedłużenie filarów przepony piersiowej, kresy białej, ściany jamy brzusznej oraz więzadła podłużnego przedniego

* Namiot mózdzku stanowi wypustkę (fałdę) opony twardej – nie jest odrębnym tworem, jak sugeruje opis (przyj. tłum.).

DRUGI MÓZG: JELITOWY UKŁAD NERWOWY

Zarówno informacje przychodzące do układu trawiennego, jak i te z niego wychodzące, obsługiwane są przez dominujące w układzie pokarmowym włókna nerwu błędnego. Ale sam układ pokarmowy jest pod każdym względem wyjątkowo niezależny od mózgu.

Bogaty w połączenia nerwowe układ pokarmowy posiada wrodzoną inteligencję. Przydzielono mu nawet własny dział autonomicznego układu nerwowego, zwany jelitowym (enterycznym) układem nerwowym. Autonomia wszystkich procesów trawiennych (poza defekacją) została opisana przez dr med. Michaela Gershona w książce *The Second Brain* [5]. Autor przytacza eksperymenty przeprowadzone w 1917 roku przez Ulricha Trendelenburga, w ramach których u kawii, którym przecięto nerw błędny, nadal obserwowano ruchy perystaltyczne jelit. Był to dowód na to, że to wcale nie mózg zawiaduje przetwarzaniem pokarmu w organizmie. W istocie w ciele człowieka pomiędzy mózgiem a układem pokarmowym występuje jedynie 8–9 tysięcy włókien nerwu błędnego, których główną funkcją jest przesyłanie do mózgu informacji dotyczących narządów trawiennych.

Już w 1921 roku fizjolog John Langley opisywał w swojej przełomowej książce *The Autonomic Nervous System* trzy podukłady autonomicznego układu nerwowego, a nie dwa (współczulny i przywspółczulny, jak mnie pierwotnie uczono). Podział Langleya uwzględniający jelitowy układ nerwowy został zignorowany po śmierci badacza w 1925 roku, a układ jelitowy został po prostu włączony do układu przywspółczulnego. Jednak wraz z rozwojem nauki mózg trzewny znów stał się jednym z głównych przedmiotów badań nad zdrowiem i samopoczuciem – zwłaszcza po tym, jak w latach 80. odkryto, że główną przyczyną wrzodów jest nie nadmiar trosk, lecz bakterie. (Chociaż nadmierne zamartwianie się może prowadzić do nawyków osłabiających układ odpornościowy i sprzyjających rozwojowi bakterii).

Szacuje się, że w układzie trawiennym znajduje się od 100 do 500 milionów neuronów. (Dla porównania: rdzeń kręgowy posiada ich od 195 do 221 milionów) [6]. Według Gershona, „jelitowy układ trawieny nie jest zatem niewolnikiem mózgu, lecz przekornym niezależnym duchem nerwowego ustroju

ludzkiego ciała. To buntownik, jedyny element obwodowego układu nerwowego, który nie musi słuchać rozkazów wydawanych przez mózg i rdzeń kręgowy” [7]. Jest on także odpowiedzialny za wytwarzanie ponad 95 procent obecnej w ciele serotoniny (odpowiedzialnej m.in. za skurcze jelit, czyli tzw. ruchy perystaltyczne), a także za produkcję dopaminy (głównego neuroprzekaźnika nagrody), acetylocholiны (głównego neuroprzekaźnika obwodowego układu nerwowego) oraz 27 innych neurotransmiterów (przy czym nadal naukowcy nie ustalili ich ostatecznej liczby)! [8]. Wiele z tych związków chemicznych jelitowy układ nerwowy współdzieli z ośrodkowym układem nerwowym, dlatego choroby związane z mózgiem często objawiają się za pośrednictwem zaburzeń żołądkowo-jelitowych [9].

Jednym z głównych zadań nerwu błędnego jest zdawanie mózgowi raportu ze stanu narządów, a także wszelkich wewnętrznych przeżyć. Czujesz motylki w brzuchu przed publicznym wystąpieniem? Podziękuj jelitowemu układowi nerwowemu oraz nerwowi błędnemu za przekazanie ci tej informacji. Ten ucisk w dołku, kiedy złapano cię na robieniu czegoś, czego nie powinieneś? Tak, tych i podobnych uczuć doświadczasz dzięki odbywającej się w tym układzie komunikacji. Rozpiszę się więcej na ten temat w rozdziale 6.



Jelito cienkie dosłownie wygląda jak mózg w brzuchu (inspiracja do ilustracji została zaczerpnięta od Gila Hedleya)

CO DZIEJE SIĘ W NERWIE BŁĘDNYM...

W momencie stymulacji nerwy wykonują swoją pracę. Zarówno nerwy współczulne, jak i przywspółczulne, pobudzają i aktywują wszystko to, z czym są połączone. W niektórych przypadkach nerwy współczulne i przywspółczulne obsługują jednocześnie ten sam narząd, np. serce, które posiada pewną liczbę włókien współczulnych, zwiększających siłę jego skurczu i przyspieszających rytm. Kiedy ścigasz się pod górkę, to właśnie nerwy współczulne dostarczają do mięśni bogatą w tlen krew, dzięki nim uciszasz nerw błędny i docierasz na szczyt. W momencie, gdy podziwiasz na górze widoki, serce nie musi już pompować w takim tempie – powoli odpala się przywspółczulny nerw błędny, aby spowolnić rytm pracy serca, abyś przestał już się wyczerzać, dyszeć i sapać. Stan twojego ciała zależy właśnie od tej równowagi.

Jeśli nerw błędny nie działa prawidłowo, współczulny układ nerwowy ma wolną rękę i może drastycznie obniżyć napięcie nerwu błędnego, co jest szczególnie niebezpieczne dla serca. Bez hamulca, jakim jest nerw błędny, serce pracuje ciężiej i dłużej, niż to konieczne. W efekcie przeciążone zostaje nie

tylko serce, ale wszystkie układy fizjologiczne naszego ciała.

Jeśli twoje napięcie nerwu błędnego jest niskie, prawdopodobnie dominuje u ciebie wpływ układu współczulnego i cierpisz na chroniczny, niczym niezagłodzony stres. A jeśli jesteś nieustannie, bezlitośnie zestresowany, to szukasz różnego rodzaju sposobów na uspokojenie się – sięgasz po leki, alkohol i inne środki, które tylko jeszcze bardziej pogarszają stan twojego zdrowia. Innymi słowy, nasze problemy żyją w tkankach naszego ciała i poprzez nie się wyrażają. Posiadanie nieustannie pobudzonego przywspółczulnego układu nerwowego również nie jest pożądane. Jak w przypadku większości rzeczy związanych ze zdrowiem, zależy nam na równowadze. Jeśli napięcie nerwu błędnego będzie patologicznie wysokie (czyli dominuje układ przywspółczulny), a działanie współczulnego układu nerwowego nieustannie tłumione, nasze serce będzie pracowało zbyt wolno – staniemy się skłonni do omdleń, wpadniemy w letarg, a także będą nam doskwierać różnego rodzaju zaburzenia trawienia, takie jak przewlekła biegunka.



NOTKA

Dysautonomia (neuropatia autonomiczna) to określenie szeregu chorób, w których autonomiczny układ nerwowy uległ rozregulowaniu – układy współczulny i przywspółczulny mogą jednocześnie lub osobno być nieustannie osłabione lub nadmiernie pobudzone. Do najczęściej występujących form dysautonomii należą zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS), choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, autyzm, zespół Ehlersa-Danlosa (EDS), toczeń, a także długi COVID, czyli długotrwałe skutki COVID-19.

ODDYCHAJ ZE MNĄ

Jelitowe dziecko: kochaj swoje wnętrze



Ta wspomagająca praktyka przydaje się w przypadku dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Przyniesie ulgę bólowym narządom bez sięgania po leki na zgagę i środki na przeczyszczenie. Medytacja nad odczuciami jelitowymi pozwoli ci wsłuchać się w głosy i wiadomości płynące z narządów, które mogą być wyczerpane na skutek przepełnienia, niedożywienia lub pracy po godzinach bez odpowiedniego czasu na regenerację.

AKCESORIA	Piłka Coregeous, poduszka lub klocek pod głowę
POZYCJA	Odpoczynek
NASTAWIENIE	Słucham cię.
METODA	Obróć się na lewy bok i umieść piłkę Coregeous (możesz upuścić z niej nieco powietrza, żeby było ci wygodniej) bezpośrednio pod lewym bokiem, tak aby brzuch w pełni opierał się na szczycie piłki. Piłka powinna delikatnie ciągnąć brzuch w kierunku na zewnątrz i od kręgosłupa. Umieść prawą rękę na prawym boku i delikatnie naprzyj na jelita, tak aby „wylały się” do przodu i spoczęły na piłce. Oddychaj powoli i głęboko, nabierając powietrza do swojego jelitowego dziecka i do piłki. Po 5 minutach zmień stronę i powtórz ćwiczenie. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.



NERW BŁĘDNY: MASAŻ TRZEWNY

Wersję wideo ćwiczenia z jelitowym dzieckiem możesz obejrzeć na YouTube: *Visceral Massage for the Vagus Nerve* („Masaż wisceralny nerwu błędnego”).



Badania nad osią jelitowo-mózgową chorób są stosunkowo nowe, koncepcje szybko ulegają zmianie i potrzebne są dalsze analizy [19].

dr MICHAEL GERSON



Oddech to paliwo pozwalające na osiągnięcie szczytu formy

Jeśli uważasz, że trening oddechowy i masaż brzucha są dobre tylko dla joginów lub tylko po wysiłku, to zapoznaj się proszę z historią Alexa Martineza. Przeczytaj, jak poradził sobie z nerwami na NASA Masters National Powerlifting Competition (Narodowych Mistrzostwach NASA w Podnoszeniu Ciężarów) w Dallas.

„Długie przerwy między podnoszeniami źle wpływają na gibkość. Po każdym przysiadzie byłem napięty jak membrana na bębnie, czekając na kolejne podnoszenie”, opowiadał Martinez. „Nie potrafiłem wziąć głębszego oddechu. I wtedy kto przybył mi na ratunek? Kapitan Coregeous”.

Alex nie potrafił się porządnie rozgrzać przed martwym ciągiem ze 140 kilogramami na sztandze. Postanowił więc sięgnąć po techniki rolowania: przez 20 minut uciskał mięśnie lędźwiowe piłką Coregeous i przesunął piłką Plus Pair wzdłuż kręgosłupa. Po 20 minutach podrzucił 190 kilogramów (przy masie ciała 75 kilogramów), ustanawiając tym samym nowy rekord stanu Teksas dla swojej grupy wiekowej i klasy wagowej.

Później Alex podzielił się ze mną jeszcze jednym wyznaniem: „Ach tak, i byłem jedynym ciężarowcem, który nie miał założonego pasa ani taśm. Całe napięcie wytworzyłem w naturalny sposób. Gdy moja przepona nie działa, nie jest to możliwe”.

ODDYCHAJ ZE MNĄ

Masaż brzucha

Z tego ćwiczenia, którego nauczyłam się w wieku 19 lat od nauczyciela jogi, jestem chyba najbardziej znana. Nauczyłam go nawet Kelly'ego Starretta*, doktora fizjoterapii, już w pierwszym dniu naszego spotkania w 2012 roku w jego słynnym *Parking Lot of Dreams* w San Francisco CrossFit. Nagrał mnie, jak prezentuję mu tę technikę, i zamieścił film na swojej platformie MobilityWOD (obecnie The Ready State). Człowiek uczący się całe życie, „Sprawny Lampart”, zdał sobie sprawę, że to właśnie tej praktyki brakowało mu w jego wieloletniej walce z astmą – szybko się zaprzyjaźniliśmy. Nazwał to ćwiczenie Gut Smash („ciosem w brzuch”) i przedstawił je oraz mnie milionom ludzi.

Ćwiczenie to jest nierozzerwalnym elementem autoterapii oddechowej. Bez względu na to, czy poświęcisz na nie dwie minuty, wykonując je dzisiaj po raz pierwszy, czy też komfortowo odbędziesz już dłuższą sesję, poczujesz się inaczej w środku. Ćwiczenie to nie tylko pozwoli ci usunąć blokady w wielu posturalnych tkankach i strukturach, ale także wpłynie na twój stan umysłu, pomagając ci wyjść z pobudzonego trybu współczulnego (koniecznego dla maksymalnego wysiłku i bicia własnych rekordów) i przełączyć się w tryb wyciszony (kluczowy dla regeneracji). Ćwiczenie to stanowi niezwykle sposób na przyspieszenie mentalnego wyciszenia, a także procesu odbudowy



* Nakładem wydawnictwa Galaktyka ukazały się następujące książki Kelly'ego Starretta: *Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność* (2015, we wsp. z Glenem Cordozą; tłum. Paweł Kaczmarek), *Gotowy do biegu. Jak uwolnić wrodzoną zdolność do biegania bez kontuzji* (2015, we wsp. z T.J. Murphym; tłum. Piotr Pazdej), *Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu* (2016, we wsp. z Juliet Starrett i Glenem Cordozą; tłum. Paweł Kaczmarek, Piotr Pazdej) oraz *Stworzony do ruchu. Dziesięć prostych kroków do większej sprawności i lepszego życia* (2023, we wsp. z Juliet Starrett; tłum. Piotr Cieślak) (przyp. tłum.).

tkanek miękkich. Zregenerujesz się porządnie dzisiaj, tak abyś mógł przebiec więcej jutro!

Technika ta to numer jeden wśród sposobów na przywrócenie ruchu ślizgowego i przesuwne go wewnątrz licznych warstw jamy brzusznej oraz pomiędzy nimi, a także w połączonych z nimi tkankach łącznych i powięzi. Usprawnia ona pracę przepo-

ny poprzez rozluźnianie sztywnych mięśni, które ograniczały dynamiczny ruch przepony. Co więcej, zmniejsza także napięcie w powięziowej relacji między przeponą, mięśniami lędźwiowymi a mięśniem czworobocznym uda. Och, i jeszcze coś – ćwiczenie to pomaga też na ból w dole pleców. Jest bardzo proste, można je robić i przez pięć minut, i przez dwadzieścia.

AKCESORIA	Piłka Coregeous i poduszka bądź klocek (opcjonalnie)
POZYCJA	Odpoczynek
NASTAWIENIE	Moje ciało myśli odczuciami.
WSTĘPNA KONTROLA	Zakres oddechu
METODA	Patrz opisy przy zdjęciach

Położ się na plecach i skoncentruj się na oddechu. Zaczynj od brzuszno-piersiowego wzorca oddechowego (str. 110), starając się zapamiętać, jakie uczucie towarzyszy pełnemu wdechowi. Powtórz jeszcze dwa razy.

Wykonaj pełny wdech, a następnie wstrzymaj oddech, napinając wszystkie mięśnie będące w kontakcie z piłką. Wytrzymaj przez 3-5 sekund, po czym wypuść powietrze. Powtórz oddechowy cykl napinania i rozluźniania 10 razy.



Obróć się na bok, umieszczając pod brzuchem piłkę Coregeous. Dla wygody możesz położyć głowę na poduszce lub klocek do jogi.



Kontynuując powolne wprowadzanie powietrza do miejsca kontaktu z piłką, zacznij delikatnie kręcić się na piłce, jakbyś znajdował się pod wodą. Utrzymuj cały czas kontakt między bokiem talii a piłką. Powtarzaj przez 1-2 minuty.



Poruszaj się na szczycie piłki, tak aby przyszczypywała ona, skręcała i przesuwiała skórę z boku brzucha. Powtarzaj przez 1-2 minut. Następnie zmień stronę i powtórz wszystkie czynności, leżąc na drugim boku.



Teraz połóż się na brzuchu, umieszczając pod nim piłkę Coregeous.



Modyfikacja: Zbyt duży nacisk? Upuść trochę powietrza z piłki. Spróbuj umieścić piłkę nieco z boku, nie idealnie pośrodku, lub spróbuj wykonać ćwiczenie, opierając się o ścianę.

Wykonaj pełny wdech, a następnie wstrzymaj oddech, napinając wszystkie mięśnie będące w kontakcie z piłką. Wytrzymaj przez 3-5 sekund, po czym wypuść powietrze. Powtórz oddechowy cykl napinania i rozluźniania 10 razy.



Przesuwaj brzuch po piłce z lewa na prawo i z powrotem – oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj oddechu. Powtarzaj przez 1-2 minuty. Roluj bruchem powoli po piłce w dowolny sposób, jaki ci się podoba.



Zacznij się obracać całym ciałem, opierając się na piłce i wkręcając tkanki jamy brzusznej do piłki. Gdy poczujesz, że już bardziej nie jesteś w stanie się skrzyć, zrób kilka głębokich oddechów, następnie wykonaj skręt w drugą stronę. Powtarzaj przez 2-4 minuty.



Położ się na plecach i odpocznij, rejestrując wszystko, co czujesz.



POWTÓRNA KONTROLA

Zakres oddechu

RADA OD EKSPERTA

Wykonuj masaż brzucha na pusty żołądek.



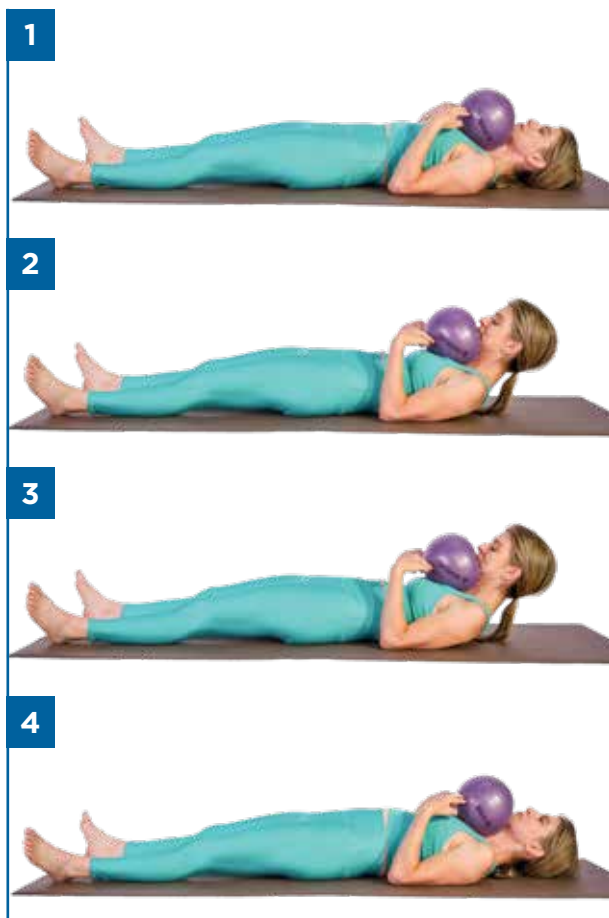
NOTKA

Rozpoczęcie ćwiczenia na boku ma na celu zaadaptowanie mięśni posturalnych, żołądka i jelit do tej nowej formy nacisku, która wpada do nich w odwiedzinach. Gdy już się do niej przyzwyczaisz, prawdopodobnie będziesz w stanie od razu zacząć od leżenia bezpośrednio brzuchem na piłce. Głównym celem jest tutaj stworzenie bezpiecznego środowiska do wewnętrznych eksploracji. Ćwiczenie to ciągnie przeponę dzięki jej bezpośredniemu połączeniu z mięśniem poprzecznym brzucha, dlatego też ciało może przejawiać gwałtowną reakcję na wywierane ciśnienie. Daj sobie trochę czasu – poćwicz przez kilka tygodni na boku, a dopiero potem połącz się na brzuchu.

SMS-owe zaniedbanie szyi

Czyż tytuł nie mówi sam za siebie? Głębokie zginacze szyi są zwykle osłabione na skutek ciągłego pochylania głowy. To proste ćwiczenie koncentruje się właśnie na tych niewielkich szyjnych „bicepsach” (mięśniu długim szyi i mięśniu długim głowy), tak abyś bez trudu był w stanie utrzymać głowę nad barkami. Idealnym przygotowaniem do tego ćwiczenia będzie technika rolowania „szyja jak nowa z piłką Coregeous” (str. 331).

Ćwiczenie zamieściłam w tej sekcji w hołdzie dla strefy 3. Większość przedstawionych tu ćwiczeń koncentruje się na wzmacnianiu mięśni strefy 1 i strefy 2, ale szyi i szczękcom potrzebny jest ich własny trening siłowy. (W niniejszej książce nie omawiam szczegółowo ćwiczeń na wzmocnienie mięśni twarzy i szyi – na mojej stronie internetowej www.tuneupfitness.com znajdziesz ich znacznie więcej).



AKCESORIA

Piłka Coregeous, zrolowana mata do jogi lub ręcznik

ODDECH

Patrz poniżej

Położ się na plecach. Umieść piłkę Coregeous, zrolowaną matę lub ręcznik między szyją a klatką piersiową i zablokuj rekwizyt w tym miejscu. Jeśli odczuwasz taką potrzebę, stabilizuj piłkę palcami (ryc. 1).

Wdech: Wykonaj pełny wdech, wstrzymaj oddech i wyobraź sobie, że twoja głowa i szyja się wydłużają. Przyciągnij gardło do kręgów szyjnych. (Ten nieznaczny ruch początkowo będzie raczej jedynie wyimaginowaną czynnością).

Wydech: Spróbuj ścisnąć rekwizyt między szyją a klatką piersiową, przyciągając podbródek do klatki piersiowej i odrywając głowę (tylko głowę, to nie brzusek do pozycji siedzącej) od podłoża (ryc. 2 i 3).

Wdech: Opuść głowę na podłogę (ryc. 4). Powtórz wcześniejsze kroki maksymalnie siedem razy.

WARIACJA ZE SZCZĘKĄ

Rozpocznij w tej samej pozycji i wykonaj wdech zgodnie z opisem.

Wydech: Spróbuj ścisnąć rekwizyt między szyją a klatką piersiową, przyciągając podbródek do klatki piersiowej i odrywając głowę od podłoża (ryc. 1 i 2). Pod koniec wydechu otwórz usta i dociśnij podbródek do piłki – głowa powinna pozostać nieruchoma (ryc. 3 i 4).

Wypuść powietrze, opuszczając głowę. Wykonaj jeszcze trzy powtórzenia.

1



2



3



4



Pozycja płetwonurka na macie

Inspiracją do tego ćwiczenia był freediver imieniem Tanc. Pozycja ta wymaga, aby nasze ciało stało się aerodynamiczną wersją samego siebie. Postaraj się wytworzyć napięcie we wszystkich porach, szanując kształt kręgosłupa i używając podłogi oraz maty jako przyrządów do rozciągnięcia i wzmocnienia ciała. Mięśnie gorsetu pomogą ci ocenić zakres ruchu oddechowego podczas tej praktyki. Jest to ćwiczenie izometryczne i z boku może się wydawać, że po prostu leżysz na ziemi, lecz zdecydowanie nie jest to pozycja odpoczynku. Następne ćwiczenie, „posturalne unoszenie nóg” (str. 378), opiera się na doświadczeniach z tej lekcji.





Gdy przemieszczamy ramiona za głowę, aby dotknąć nimi podłogi, kręgosłup może rozciągnąć się, by zaradzić na ograniczony zakres ruchu barków. Jeżeli taka sytuacja ma miejsce u ciebie, zmodyfikuj ułożenie ramion

Najtrudniejszą częścią tego ćwiczenia jest pozycja barków, ponieważ niektóre warianty ustawienia są dla wielu osób za trudne. Jeżeli twoje barki są zablokowane, klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa odskoczą od podłogi w momencie, gdy przeniesiesz ramiona za głowę. Technicznie zjawisko to nosi nazwę **translacji**: ma ono miejsce, gdy dana część ciała porusza się poza dostępny zakres ruchu i sąsiadująca z nią część ciała zmienia swoje położenie, aby umożliwić osiągnięcie zamierzonego ruchu. Wybierz taką pozycję barków, którą możesz wygodnie przyjąć, a nie taką, która ograniczy zakres oddechowy.

AKCESORIA	Mata do jogi
ODDECH	Oddychanie brzuszno-piersiowe (głównie piersiowe)

Sprawdź zakres ruchu w barkach: połóż się na plecach na macie i wybierz jedną z pozycji ułożenia ramion zaproponowanych na zdjęciach (uporządkowałam je od najłatwiejszej do najbardziej wymagającej), opierając się na odczuwanym komforcie i zakresie ruchu w barku. W wybranej pozycji podczas przeniesienia ramion za głowę klatka piersiowa powinna pozostać przyklejona do ziemi, a ty powinieneś być w stanie oddychać według wzorca brzuszno-piersiowego (str. 229).



Słupek bramkowy



Rogi maty



Tory kolejowe w rotacji zewnętrznej



Maksymalny pletwonurek za głowę w rotacji zewnętrznej (dłonie złączone)

Przyjmij wybraną pozycję i ułóż ręce wzdłuż ciała w pozycji całkowitego odpoczynku (ryc. 1).

Przez cały czas ćwiczenia utrzymaj stały napływ brzuszno-piersiowych oddechów do posturalnego gorsetu. Ponadto kontroluj krzywizny kręgosłupa, tak aby utrzymać jak najbardziej neutralne ich ustawienie:

- Krzywizna krzyżowa na podłodze
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa uniesiony nieznacznie nad podłogę
- Odcinek piersiowy kręgosłupa wygięty w kierunku podłogi
- Odcinek szyjny kręgosłupa wygięty w łuk w kierunku od podłogi
- Krzywizna tylnej części czaszki na podłodze

Utrzymaj falisty kształt kręgosłupa, angażując odpowiednią ilość napięcia, nawet wtedy, gdy kończyny rozciągają się, utrudniając ci zachowanie pozycji.

Aktywuj posturalny gorset i, oddychając głęboko, przenieś ramiona do wybranej pozycji (ryc. 2).

Zsuń nogi i kostki razem i obciągnij palce (ryc. 3).

Następnie w obrębie barków dodaj następujące trzy elementy (są one wykonalne w każdym z czterech zmodyfikowanych wariantów pozycji):

- Rozciągnij matę na boki.
- Naciągnij matę za głowę.
- Wciśnij matę w ziemię.

(Pamiętasz, żeby oddychać?)

Teraz do trzech powyższych elementów dodaj kolejne trzy w obrębie dolnej części ciała:

- Aktywuj mięśnie pośladkowe.
- Ściśnij razem wnętrza ud.
- Spróbuj naprzeć nogami na podłogę.

(Nadal oddychasz i pilnujesz ustawienia kręgosłupa?)

Skontroluj w myślach wszystkie części ciała, przenosząc uwagę od jednej do drugiej, po czym zwiększ intensywność wykonywanych czynności do czasu, aż się zmęczysz, w przybliżeniu na 60–90 sekund (ryc. 4). Wykonaj jeszcze dwa powtórzenia.

1



2



3



4



W HIERARCHII ŻYCIA ZAWSZE ZWYCIĘŻA ODDECH

Następuje samoistnie 22 000 razy dziennie, jednak to od nas zależy, czy sposób, w jaki się on odbywa, jest dla nas korzystny czy szkodliwy.

Jill Miller zabiera czytelnika w podróż po jego własnym oddychającym ciele i przedstawia ponad 100 szczegółowo rozpisanych technik i ćwiczeń, które pozwalają na:

- poprawę mocy, wytrzymałości i zdolność regeneracji,
- ograniczenie stresu, poprawę umiejętności samoregulacji i funkcji poznawczych,
- ulgę w bólu po urazach oraz w stanach przewlekłych,
- wolność odczuwania gromadzonych emocji, nawiązywania z nimi kontaktu i ich wyrażania.



Ćwiczenia opisane przez autorkę w *Autoterapii oddechowej* uczą, jak używać wzorców oddechowych jako antidotum na wszelkiego rodzaju stres – wywołany przewlekłym bólem, rywalizacją sportową, chorobą, traumą czy trudami życia codziennego. Dzięki lekturze tej książki dowiesz się, jak oddech spaja liczne układy ciała, tworząc sieć połączeń obejmującą przeponę, nerw błędny, powięź, mózg i mięśnie posturalne. W sposób jasny i oparty na dowodach autorka wyjaśnia, dlaczego opracowane przez nią nowatorskie podejście do ćwiczeń fizjologicznych naprawdę potrafi odmienić życie.

Powstało wiele książek na temat oddychania, jednak tylko nieliczne ukazują, jak istotnym narzędziem jest ono w codziennym życiu. Oddech odgrywa kluczową rolę, dając dostęp do naszego układu nerwowego. Dzięki temu połączeniu możemy świadomie wpływać na nasze ciało i umysł, a miarę postępu cywilizacyjnego to połączenie staje się coraz bardziej znaczące. Im mniej korzystne warunki nas otaczają, tym większą uwagę musimy poświęcić regulowaniu pracy organizmu. Oddech towarzyszy nam zawsze, jest naszym asem w rękawie. W *Autoterapii oddechowej* odnajdziemy głęboką, lecz przedstawioną przystępnie wiedzę na temat anatomii i fizjologii. Przede wszystkim jednak publikacja ta obfituje w liczne praktyczne przykłady, co jest fundamentalne dla tych, którzy pragną włączyć pracę z oddechem w swoje codzienne życie. Z czystym sumieniem polecam lekturę tej książki każdemu, kto poszukuje przydatnych wskazówek dotyczących poprawy relacji z oddechem.

Maciej Szyszka
fizjoterapeuta i trener oddechu

Zakrawa na ironię, że ludzie muszą na powrót nauczyć się chodzić, biegać, stać, a nawet oddychać. Badania pokazują jednak, że jeżeli nie opanujemy tych prostych, ale zapomnianych sztuk, wpędzimy się w choroby i odłączymy od własnego ciała. Jill Miller zebrała swoją wiedzę, zdobywaną przez lata pracy w tej dziedzinie, w poradniku, w którym omawia obrany temat w sposób przekonujący, a co najważniejsze, z humorem i rozbijającą szczerością.

Tom Myers
autor książki *Taśmy anatomiczne*



www.galaktyka.com.pl