

# Spis treści

Przedmowa .....	9
<b>Wprowadzenie</b> .....	11
Krótko o oddechu .....	13
Wskazówki do praktycznego stosowania techniki oddychania	14
Oddech .....	16
Oddychać nosem czy ustami? .....	19
Zalecenia dla początkujących .....	21
Prana .....	23
Pranayama .....	25
Faza wydechu (recaka) .....	25
Faza wdechu (puraka) .....	26
Faza zatrzymania w sobie oddechu (kumbhaka) .....	26
Postawa ciała .....	28
Oczy podczas oddechu .....	28
Język podczas oddechu .....	29
Oczyszczanie dróg oddechowych .....	29
Oczyszczanie nosa podczas kataru .....	31
Miejsce do ćwiczeń .....	31
Jak liczyć oddechy podczas ćwiczeń? .....	32
Cel pranayamy .....	32

<b>Proste techniki oddechowe</b> .....	35
Ziewanie .....	36
Wydech .....	37
Wczuj się w oddech .....	39
Odnajdź ciszę .....	41
Wsluchaj się w oddech .....	42
Oddychanie brzuchem – poczuj przeponę .....	44
Oddychanie brzuchem – stań u <i>bramy życia</i> .....	46
Oddychanie brzuchem i obserwacja punktu .....	48
Oddychanie pulsacyjne .....	50
Równowaga emocjonalna .....	51
Regeneracja .....	53
<b>Medytacyjne techniki oddechowe</b> .....	55
Oddychanie porami skóry .....	56
Oddychanie techniką zen .....	58
Energetyzacja .....	59
Oddychanie światłem .....	61
Oddychanie zdrowiem .....	62
Oddychanie barwami .....	64
Znaczenie kolorów .....	65
Oddychanie czterema żywiołami .....	66
Żywioł ognia .....	66
Żywioł powietrza .....	67
Żywioł wody .....	68
Żywioł ziemi .....	68
Znaczenie żywiołów .....	69
Oddychanie światłem czakr .....	70

<b>Techniki oddechowe dla zaawansowanych .....</b>	<b>73</b>
Otwórz trzecie oko .....	74
Oddychanie obustronne .....	76
Oczyszczanie płuc .....	78
Wydłużanie oddechu .....	79
Turbooddychanie .....	80
Udrażnianie i oczyszczanie płuc .....	80
Schłodzony oddech .....	82
Oddychanie Mulabhandu, czyli energia pod kontrolą .....	84
Trójoddychanie .....	86
Oddychanie, które odmładza .....	89
Intensywne oddychanie zdrowiem .....	90
Oddychanie czakrami .....	92
1. Pierwsza czakra (korzenia) .....	92
2. Druga czakra (pępek) .....	93
3. Trzecia czakra (splotu słonecznego) .....	93
4. Czwarta czakra (serca) .....	93
5. Piąta czakra (gardła) .....	93
6. Szósta czakra (międzybrwiowa, trzecie oko) .....	94
7. Siódma czakra (koronna/szczytu głowy) .....	94
Dźwięki lub <i>pieśni budzące czakry</i> .....	95
Przyporządkowanie barw oddechowych do sylab .....	96
Oddychanie spółgłoskami i samogłoskami .....	98
Samogłoski i spółgłoski – wymowa, zakres działania i zastosowanie w oddychaniu .....	100
Oddech <i>miecha kowalskiego</i> .....	104
Oddech wahadłowy .....	106
Oddychanie Kevali .....	108

Kevali 1 .....	108
Kevali 2 .....	109
Oddech połączony / rebirthing .....	110
Pierwsze ćwiczenie przygotowawcze .....	112
Drugie ćwiczenie przygotowawcze .....	113
Trzecie ćwiczenie przygotowawcze .....	113
Czwarte ćwiczenie przygotowawcze .....	113
Przebieg terapii.....	114
Ćwiczenia w wodzie .....	115
<b>Dodatek</b> .....	119
Przyporządkowanie technik oddechowych do zakresu ich działania .....	120
Literatura .....	135

# Przedmowa

W książce tej przedstawiam liczne techniki świadomego oddychania. Wybrałem przy tym te, które są przeznaczone dla każdego i łatwe do zapamiętania, jako że nie wymagają ani specjalnej kondycji fizycznej, ani znajomości jogi.

Podane tu ćwiczenia oddechowe służą nie tylko poprawie samopoczucia, ale przede wszystkim odbudowie wzajemnych powiązań pomiędzy oddechem, ciałem a świadomością. W przypadku choroby mają działanie harmonizujące, prowadzą do rozwoju samoświadomości i szerszej emisji pozytywnych energii do otoczenia. Ponadto regularnie stosowane prowadzą do stanu, w którym to Ty panujesz nad świadomością, a nie ona nad Tobą.

Książka jest pełnym wskazówek podręcznikiem, w którym chciałem pokazać praktyczną stronę kontroli swojego procesu oddychania.

Świadomie rezygnuję w niej z przedstawiania naukowej teorii oddychania i jej przebiegu z punktu widzenia chemicznego, anatomii ciała i specjalnych funkcji płuc. Na ten temat dostępnych jest mnóstwo specjalistycznych pozycji, które można znaleźć w sporządzonym przeze mnie załączniku.

Na koniec życzę Ci przyjemnej lektury i długiego oddechu!

Markus Schirner

*Jest tylko jeden człowiek,  
który może odmienić Twoje życie: Ty sam.*

Życie każdego z nas zaczyna się wraz z pierwszym wciągnięciem do płuc powietrza, a kończy ostatnim, głębokim wydechem.

Pomiędzy nimi są miliony oddechów, które na wszystkie możliwe sposoby oddziałują na nasze życie.

Oddech kontroluje ciało, zaś ciało kontroluje oddech, a cały ten proces odbywa się poza naszą świadomością.

Oddech ma wpływ na wszystkie funkcje zachodzące w organizmie.

Panuje nad nami.

Ale tylko dopóty, dopóki my nie nauczymy się panować nad nim – wtedy może nam pomagać we wszystkich życiowych sytuacjach.

To oddech ma zdolność harmonizowania wszystkich funkcji naszego ciała.

To oddech może leczyć.

To oddech może przynosić wyzwolenie duszy.

To oddech może pozwolić nam poznać samych siebie.

To oddech może pokazać nam Boga i kosmos, po czym nas z nimi połączyć.

Odetchnijmy więc głęboko i stańmy się wolni!

# Wprowadzenie

Zawartość tej książki została opracowana i zbadana z najwyższą starannością. Mimo iż autor dokładnie sprawdził wszystkie z przedstawionych technik i sam stosował je przez dłuższy czas z korzyścią dla swojego zdrowia i bez jakichkolwiek skutków ubocznych, nie może brać odpowiedzialności za ćwiczenia wykonywane przez Czytelników. Wszystkie zamieszczone informacje i wskazówki nie gwarantują skuteczności każdemu ćwiczącemu. Ani autor, ani wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za ewentualne urazy czy skutki uboczne wynikłe ze stosowania wskazówek zawartych w książce. Z ćwiczeń korzystaj zatem świadomie i na własną odpowiedzialność.



*Życie jest albo przygodą, albo niczym.*

## Krótko o oddechu

*Czy wiesz, że...*

- ... tlen zajmuje w medycynie najważniejsze miejsce?
- ... podczas długiego, głębokiego oddechu pobierasz sześć do dziesięciu razy więcej powietrza niż przy normalnym, czyli płytkim?
- ... nasz umysł zużywa 80% wdychanego wraz z powietrzem tlenu?
- ... dzięki właściwemu i świadomemu oddychaniu możesz więcej niż dziesięciokrotnie przyspieszyć procesy oczyszczania swojego systemu limfatycznego?
- ... przepona jest największym mięśniem ciała?
- ... do oddychania wykorzystujemy przeciętnie jedną dwudziestą spośród około 750 milionów wszystkich pęcherzyków płucnych?
- ... około 70% wszystkich zbędnych dla ciała substancji usuwamy podczas oddechu. Pozostałe 20% wydalamy przez skórę, a tylko 10% przez układ wydalniczy w postaci odchodów?

## Wskazówki do praktycznego stosowania technik oddychania

Nasz oddech może wyzwalać potężne energie, a przez to mieć olbrzymi wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Ćwiczenia oddechowe nie powinny być zatem bagatelizowane, ponieważ niewłaściwe ich stosowanie może przynieść skutki uboczne. Nauka technik właściwego oddychania otwiera przed nami nieograniczoną niemal ilość propozycji i możliwości, które mogą odmienić całe Twoje życie – nastroje, uczucia, poglądy, wzory zachowań i świat wartości. Dzięki większej ilości wewnętrznych sił i energii będziesz w stanie znacznie wykroczyć poza swoje dotychczasowe możliwości.

Kluczem do tego są ćwiczenia oddechowe. Aby jednak siła Twojego nowego wnętrza nie przyniosła szkody innym ludziom i nie obróciła się przeciwko Tobie, musisz je dobrze zaplanować i stosować świadomie i rozsądnie. Poznane techniki powinny być uprawiane tylko w dobrej wierze, tak aby nowe, wewnętrzne energie przynosiły wyłącznie radość i zadowolenie – zarówno Tobie, jak i otaczającym Cię ludziom.

### *Uwagi praktyczne:*

- Nie przesadzaj z żadnym z ćwiczeń ani nie zmuszaj się do niczego. Wystrzegaj się pomysłów na szybkiego postępu i nie oczekuj natychmiastowych rezultatów, ponieważ nie zależą one od ilości i intensywności wykonywanych ćwiczeń, ale od przygotowania Twojego wnętrza i rozwoju samoświadomości.

- Jeśli któreś z ćwiczeń wzbudzi w Tobie uczucie strachu, niechęci lub dyskomfortu, natychmiast je przerwij. Przy wykonywaniu wszystkich ćwiczeń zalecana jest obecność nauczyciela technik oddechowych, a w niektórych przypadkach nawet psychologa, ponieważ niektóre z terapii mogą spowodować nagle usunięcie z psychiki głęboko zakorzenionych blokad wewnętrznych.
- Nie wykonuj ćwiczeń po posiłku – odczekaj co najmniej dwie godziny.
- Oddechu nie powinny ograniczać za ciasne części garderoby, biżuteria lub inne przedmioty.
- Nie tłum w sobie reakcji i potrzeb własnego ciała. Kiedy podczas wykonywania ćwiczenia poczujesz w sobie chęć wykonywania szybszych lub głębszych oddechów, oddaj jej pierwszeństwo (rada w sam raz dla początkujących!).

**W przypadku osób chorych książka i zawarte w niej techniki nie powinny zastępować lekarza czy terapeuty – mogą jednak stanowić uzupełnienie w terapii i leczeniu.**

*Przeciwwskazania:*

Osoby chore na płuca powinny zaniechać wykonywania przedstawionych w książce ćwiczeń lub uzgodnić z lekarzem, które z nich są korzystne dla poprawy stanu ich zdrowia.