

Dzień 41 16/30

„Oddech to pierwsza rzecz, jaką dostajemy po narodzinach i ostatnia, jaką oddajemy przed śmiercią. To tak proste, że wydaje się bez znaczenia. A jednak jest najważniejsze.”

Miriam Dubini

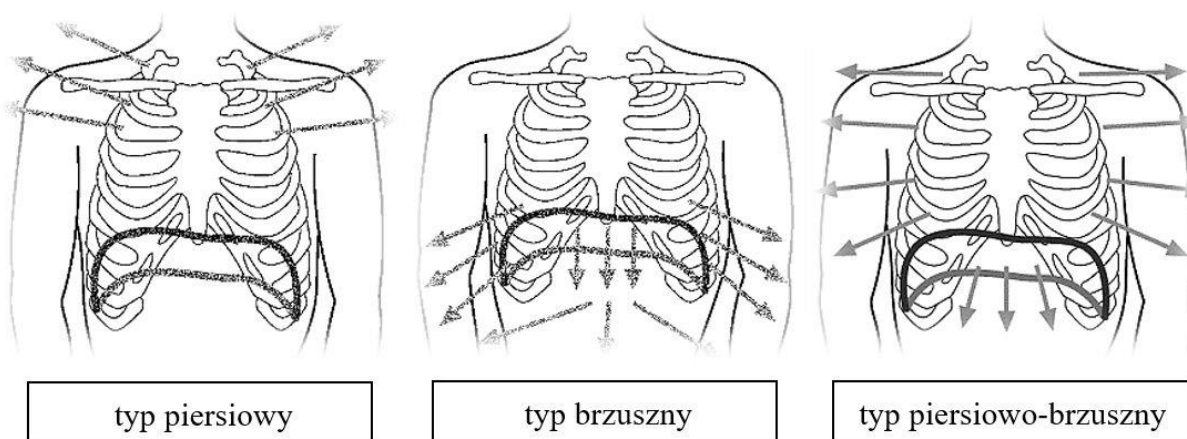
Dzień dobry. Dziś zacznijmy od pytania, które jeżeli czytałeś już moje wcześniejsze książki, mogłeś już usłyszeć. Proszę jednak, bez względu na to, abyś odpowiedział na to pytanie raz jeszcze. Czy Ty potrafisz oddychać? Odpowiedz teraz proszę... W ciągu jednej doby człowiek robi ok. 20 tys. wdechów. Nabieramy powietrza odruchowo, a każdy jego haust ma wpływ na nasze samopoczucie, a nawet wygląd. Niestety, zdaniem naukowców, aż 90 procent z nas żyje w stanie chronicznego niedotlenienia. W rezultacie czujemy się zmęczeni, senni, mamy kłopoty z naszą koncentracją, częściej łapiemy infekcje oraz skarżymy się na bóle głowy. Spójrz na swoją klatkę piersiową, czy unosi się ona do góry? Co jeszcze dzieje się z Twoim ciałem? Czy podnoszą się Twoje ramiona, a może barki? Sprawdź teraz, czy nie wstrzymujesz oddechu lub czy nie oddychasz dość szybko? Żeby jeszcze dokładniej to ocenić, wykonaj teraz pierwsze dzisiejsze ćwiczenie. Przeczytaj polecenie, a następnie wykonaj je. Stań wyprostowany przed lustrem. Zacznij oddychać normalnie, niczego nie zmieniaj i nie poprawiaj. Oddychaj normalnie, jak do tej pory i skup się na swoim oddychaniu. Zaobserwuj teraz jakie ono jest. Skup się na powietrzu wdychanym i wydychanym przez Ciebie. Przyjrzyj się swojemu brzuchowi i klatce piersiowej. Poświęć na to ćwiczenie około 3 minuty. Swobodnie oddychaj i obserwuj. Gotowe? To teraz odpowiedz sobie na kolejne pytanie: Jaki jest Twój oddech? Spróbuj zwerbalizować swoje spostrzeżenia. Opisz, co zauważyłeś i jak porusza się przy tym Twoje ciało.

Do tej pory bowiem skupialiśmy się głównie na naszych myślach i emocjach. Od dziś jednak, postaramy się bardziej świadomie skupić się na naszym ciele i oddechu. Ta z pozoru automatyczna czynność, łącząc się z naszymi myślami i emocjami, w bezpośredni sposób wpływa na nasze zdrowie. Powołam się tutaj na słowa ikony psychologii i psychiatrii, doktora Alexandra Lowena. Napisał on bowiem kiedyś: **„Gdybyśmy wszyscy oddychali w sposób naturalny jak zwierzęta, poziom naszej energii byłby wysoki i rzadko cierpielibyśmy na chroniczne zmęczenie i depresję. Jednakże większość ludzi z kręgu naszej kultury oddycha płytko i ma skłonność do wstrzymywania oddechu. Co gorsza, nie są nawet świadomi faktu, że mają problemy z oddychaniem.”** Niestety, równie często oddychamy za bardzo, czyli za dużo. Doświadczamy wielu negatywnych skutków naszej hiperwentylacji. No ale po kolei.

Bardzo często oddychamy torem piersiowym (podczas wdechu poszerzają się głównie górne obszary klatki piersiowej, następuje uniesienie ramion i łopatek, a w dalszej fazie podciągnięcie brzucha). **Drugim z przypadków jest oddychanie torem brzuszny** (podczas naszego wdechu rozszerzają się jedynie dolne partie płuc, a część górna klatki piersiowej nie pracuje. Nasz brzuch jest natomiast wypychany na zewnątrz.). Oba przypadki są nieprawidłowe i wymagają przepracowania i zmiany. Pora więc ocenić, czy Twój oddech odpowiada jednemu z powyższych przykładów?

Jeżeli nie przyjrzałeś się dokładnie, to powtórz poprzednie ćwiczenie. Skupiając swoją uwagę na pracy Twojego ciała. Stając przed lustrem, zadбай, aby widoczna była Twoja twarz i tułów. Następnie weź oddech i nie rób tego przesadnie. Ilość nabrałego powietrza powinna pozwolić, na wypowiedzenie przykładowego zdania: „dzisiaj za oknem jest ładna pogoda.” Twoja ocena musi nastąpić bezpośrednio po wykonaniu wdechu, przed przystąpieniem do mówienia. Zwracamy uwagę na ramiona, czy podczas wdechu zostają one uniesione oraz na klatkę piersiową, w jakim obszarze została maksymalnie poszerzona.

Przy prawidłowo wykonanym wdechu następuje równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej wspomagane niewielką pracą przepony. Ten sposób oddychania nazywa się oddychaniem piersiowo-brzusznym i jest najbardziej optymalny dla zachowania zdrowia. To jak to jest u Ciebie? Spójrz jeszcze poniżej na rysunki. Pomogą Ci one jeszcze lepiej zrozumieć te mechanizmy.



Opracowanie własne na podstawie: www.old.imp.lodz.pl

Jeżeli dokonasz tego spostrzeżenia, będziesz wiedział dokładnie, nad czym trzeba Ci będzie popracować. Czy będzie to doskonalenie swojego dotychczasowego i prawidłowego sposobu oddychania, czy też praca nad eliminacją nieprawidłowych nawyków z nim związanych.

Mój typ oddechu to:

Obserwowałeś swój oddech. Co jednak jeżeli zdarza Ci się zatrzymywać go w płucach. Zastygasz wtedy i przestajesz oddychać. Ten negatywny nawyk jest jednocześnie sposobem na poradzenie sobie ze stresem w Twoim życiu. **Kiedy nie oddychasz głęboko, odczuwasz znacznie mniej.** Ograniczenie oddechu jest najprostszym sposobem stłumienia wielu negatywnych uczuć: złości, lęku, rozpacz. Najprostszy jednak nie oznacza w tym przypadku najlepszy.

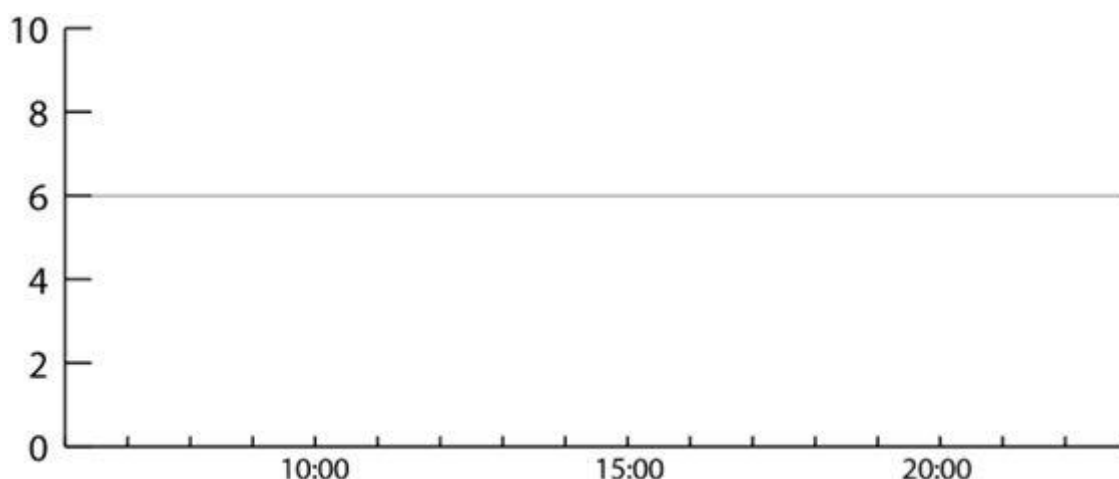
Jak każdy nawyk, także i ten, kształtował się w Tobie przez dłuższy czas. Na przykład: małe dzieci często radzą sobie w ten sposób z uczuciem strasy. Może to mieć miejsce, kiedy kontakt z matką zostanie zbyt wcześnie utracony. Wtedy to dziecko broni się przed swoimi negatywnymi odczuciami, wstrzymując swój oddech i napinając mięśnie klatki piersiowej. Jeżeli sytuacja trwa dłużej to nasze mięśnie z czasem zaczynają się kurczyć, co blokuje ich naturalną ekspresję.

Taka sytuacja może dotyczyć również i Ciebie, jeżeli jesteś np. z pokolenia, kiedy matki karmiły dzieci piersią tylko przez pierwsze 3 miesiące. To oczywiście tylko jedna z możliwych sytuacji. Kiedy natomiast uwolnisz swój oddech, zwiększy się poziom Twojej energii i przeżywania emocji. **Dlatego właśnie Twój świadomy oddech, może posłużyć jako narzędzie do zwiększania równowagi umysłu, a także wyciszenia się i relaksu.** Szczególnie relaksujące i uspokajające są ćwiczenia, w których skupiamy uwagę na odczuciach w naszym brzuchu. Brzuch jest bowiem środkiem ciężkości Twojego ciała. Kiedy oddychamy świadomie, skupiając się na naszym brzuchu, uruchamiamy wtedy mięsień zwany przeponą. Nasz oddech jest wtedy głębszy i łatwiej go nam kontrolować (wykorzystują to śpiewacy operowi, tancerze, czy też mistrzowie sztuk walki). Już niedługo ta umiejętność stanie się i Twoim udziałem. Jutro opowiem Ci o tym znacznie więcej, dziś jednak zaproponuję Ci zadanie, aby w dalszym ciągu ćwiczyć Twoją uważność i świadomość oddechu.

Oddychaj w skupieniu. Twoim zadaniem na cały dzisiejszy dzień będzie, jak najczęstsze skupianie uwagi na swoim oddechu. Nie potrzebujesz do tego ani lustra, ani niczego specjalnego. **Po prostu od czasu do czasu w ciągu dnia, gdziekolwiek będziesz i cokolwiek będziesz robił, skupiasz się na swoich wdechach i wydechach.** Chciałbym, żebyś miał dzisiaj świadomość, że ten proces naprawdę zachodzi w Twoim życiu. Chciałbym, żebyś poczuł, że naprawdę oddychasz.

Jeżeli będziesz miał przerwę w pracy, lub nauce, będziesz stał w kolejce do kasy, lub w korku samochodowym, kiedy będziesz przemierzał drogę do domu, do sklepu, w czasie przed i po wykonaniu rozmowy telefonicznej, czy też przed i po spotkaniu z kimś w ciągu dnia — skup się na swoim oddechu. W ten sposób poczujesz fizyczne odprężenie, emocjonalny spokój i przychodzącą z wraz z nimi jasność umysłu. Oddychanie może stać się dla Ciebie potężnym narzędziem. To brakujący element do pracy z Twoimi myślami oraz droga do zdrowia. Wystarczy o nim pamiętać...

W tym celu, abyś miał jeszcze większą motywację, zaznacz za pomocą kropek, kiedy udało Ci się skupić na swoim oddechu.



Dziś wieczorem, tuż przed swoim snem wykonaj to ćwiczenie ostatni raz. **Dodatkowo, skup się po jego wykonaniu na trzech rzeczach, za jakie jesteś wdzięczny.** Być może dawno już tego nie robiłeś. A obie praktyki doskonale się uzupełniają. Działają kojąco i ułatwiają zasypianie. Na tym zakończ dzień.

Rano, inaczej niż zwykle, połączysz swoje punkty linią i zobaczysz, jaki wykres Ci wyszedł. Trzymam kciuki, żeby jak najrzadziej spadał. **Życzę Ci powodzenia i pamiętaj: wdech i wydech... wdech i wydech... wdech i wydech...**

Inspiracje kulinarne

PASZTET Z WIEPRZOWINY Z MIĘSEM Z ZAJĄCA LUB KRÓLIKA

50 dag wieprzowiny bez kości, 25 dag słoniny, 1 przodek zajęczy lub króliczy, podroby z zająca lub królika (wątróbka, nerki, serce, płucka) albo 20 dag wątróbki wieprzowej, 3 Jajka, 1 średnia cebula, liść laurowy, ziele angielskie, smalec do wysmarowania formy.

Mięso wieprzowe i zajęcze oraz ok. 15 dag słoniny udusić na wolnym ogniu z przyprawami, odparowując sos w czasie duszenia na tyle, by zostało go niewiele. Mięso zajęcze obrać z kości, bułkę namoczyć w sosie. Mięso i słoninę zemleć dwa lub trzy razy w maszynce przez drobne sitko. Dodać jajka, pieprz, sól, wymieszać i wyrobić.

Brytfankę wysmarować smalcem, wyłożyć plastrami słoniny, włożyć masę mięsną, ugnieść łyżką maczaną w ciepłej wodzie, wyrównać powierzchnię. Upiec w piekarniku, wystudzić. Gdy dobrze wystygnie i stwardnieje przesunąć brytfankę nad płomieniem, wtedy pasztet łatwo i ładnie wyjdzie z formy.

Na pasztety można używać różne mięsa: stary drób, głowiznę wieprzową, łatę wołową, wszelkie podroby. Skład pasztetu może być różny, zależnie od rodzaju użytych składników. Można przyrządzać pasztety z ryb, cielęciny, koniny, dziczyzny, drobiu. Można robić pasztety bardziej lub mniej tłuste, z dodatkiem chrząstek, skórek wieprzowych. **Zawsze jednak, bez względu na to z czego pasztet będzie robiony, musi zawierać w swoim składzie wątróbę i jajka.**





Adam Kasperek z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”. Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

**Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie!
Dlatego warto wiedzieć...**

Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przynosiły oczekiwanych rezultatów – pora na zmiany!
Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie
Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera

Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowałem dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

W Dzienniku nauczysz się:

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami



Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

