Akademijadisanja

MOĆ DISANJA U JOGI

ZNANSTVENA PRIMJENA DREVNE MUDROSTI

NAPISALI

PATRICK MCKEOWN

ANASTASIS TZANIS

PREVEO

HRVOJE FILIPČIĆ

FILAKON, 2024.

SADRŽAJ

Predgovor **xv**
Uvod **xvii**
Oxygen Advantage® sredstva i podrška **xxi**

PRVI DIO: DISANJE U JOGI I OXYGEN ADVANTAGE® **1**

Prvo poglavlje: Disanje u jogi i Oxygen Advantage® **3**

Otklanjanje uobičajenih mitova o disanju 4
Što želimo postići ovom knjigom? 5
Zašto je trening disanja važan i na prostirci i izvan nje? 7
Početci i hijerarhija u jogi 7
Osnovno o disanju i njegove tri dimenzije 10
Važna napomena: sigurnost je na prvom mjestu 15
Dobrobiti joge i funkcionalnog disanja 17
Naša preporuka kako koristiti ovu knjigu 20

Drugo poglavlje: Znanost o disanju **22**

Biokemija disanja 22
Putovanje kisika u tijelu 28

Treće poglavlje: Pranayama - kontrola disanja **40**

Prana i osam udova joge 41
Što je to pranayama? 43
Što je to optimalno disanje? 46
Postizanje stabilnosti u disanju i kretanju 48

Četvrto poglavlje: Primjena osnova metode Oxygen Advantage®u jogi **51**

Test razine kisika u tijelu (BOLT) 51
Prilagođavanje vaše prakse u skladu s BOLT-om 54
Nosno disanje ako vam je nos začepljen 56

Oxygen Advantage® vježbe disanja: osnove 57
Oxygen Advantage® sredstva i podrška 66

Peto poglavlje: Upotreba jednostavnih tehnika disanja u vašoj praksi asana 67

DRUGI DIO: KREIRANJE PROGRAMA VJEŽBI DISANJA 79

Šesto poglavlje: Hiperventilacija, hiperkapnija i hipoksija: Što morate znati da biste napravili program vježbi disanja? 81

Rizici prekomjernog disanja: hiperventilacija 82
Volumen disanja: sprječavanje hiperventilacije pri vježbanju 86
Otklanjanje hiperventilacije: dva potporna stupa treninga disanja 89

Sedmo poglavlje: Vježbe disanja koje koriste namjernu hiperventilaciju 98

Što se događa tijekom namjerne hiperventilacije? 99
Anastasisov stav o namjernoj hiperventilaciji 104
Patrickov stav o namjernoj hiperventilaciji 105
Naš savjet 106
Upotreba disanja za sprječavanje padanja u nesvijest 107

Osmo poglavlje: Upotreba disanja u praktične svrhe 107

Upotreba disanja za ublažavanje boli 108
Trening disanja za detoksikaciju tijela 109

TREĆI DIO: TJELESNE STRUKTURE DISANJA 117

Deveto poglavlje: Živčani sustav i njegova povezanost s disanjem 119

Autonomni živčani sustav 119
Utjecaj AŽS-a na srčanožilni i dišni sustav 121
Kako mozak upravlja disanjem? 124

Deseto poglavlje: Biomehanika disanja: 3D pristup 128

1. Tjelesni sustav: dišni sustav 129

2. Tjelesni sustav: potporni mišići 129
3. Tjelesni sustav: tjelesno držanje 135
Dišne strukture: prsni koš 136
Dišne strukture: dijafragma – sestra blizanka srca 140
Dišne strukture: trbušni mišići i zdjelično dno 142
Stručno mišljenje: dr. Paul Sly o zdjeličnom dnu 146

Jedanaesto poglavlje: Dijafragma 154

Biokemijske dobrobiti 154
Biomehaničke dobrobiti 154
Živčani sustav 155
Šira korist od dijafragmalnog disanja 156
Kako disati dijafragmalno? 157
Kako trenirati dijafragmu vježbom asana: Anastasisov pogled 161

Dvanaesto poglavlje: Jezik 166

Važnost jezika za tjelesno držanje i kretanje 168
Jezik, tjelesno držanje, srašten jezik i gutanje 170
Veza jezik-mozak 173
Jihva Bandha - jezični zapor 175
Kako očistiti jezik? 177
Posvećivanje pažnje vlastitom jeziku 177

Trinaesto poglavlje: Disanje za aktivaciju tjelesnog centra 178

Povezanost bolova u leđima s disanjem 180
Četiri stupnja aktivacije tjelesnog centra 181

ČETVRTI DIO: DISANJE U PRAKSI JOGE 191

Četrnaesto poglavlje: Disanje u asanama 193

Disanje i oksigenacija mišića 194
Rad na dišnim mišićima i tjelesnom držanju radi boljeg disanja 196
Pet položaja za oslobađanje dijafragme 196
Tjelesna ograničenja koja utječu na disanje u jogi 206
Izvođenje asana s fokusom na disanje 206

Petnaesto poglavlje: Uvod u tradicionalne vježbe disanja - pranayame **214**

Pranayama i kundalini 216
Oxygen Advantage® pristup pranayamama 217
Bandhe 221

Šesnaesto poglavlje: Pranayame za promjenu duljine dišnog ciklusa **223**

1. Kumbhaka (stanka nakon udaha ili izdaha) 224
2. Ujjayi disanje (suženje grla) 230
3. Sama Vritti/Visama Vritti (jednako/nejednako) 233
4. Anuloma, Viloma i Pratiloma 234
5. Kevali (I i II) 237
6. Bhastrika i Kapalabhati (namjerna hiperventilacija) 238

Sedamnaesto poglavlje: Pranayame specifičnih učinaka **242**

1. Pranayame koje aktiviraju jednu stranu tijela/mozga 242
2. Pranayame koje proizvode zvuk 247
Veća aktivacija dijafragme 252
3. Hlađenje tijela: Sitali i Sitkari 252

Osamnaesto poglavlje: Usporedba pranayama i Oxygen Advantage® vježbi **254**

Pranayama i vježbe disanja u stvarnom životu 256

PETI DIO: KAKAV JE UTJECAJ DISANJA U RAZLIČITIM SITUACIJAMA? **261**

Devetnaesto poglavlje: Disanje, mozak, identitet i emocije **263**

Ego, joga i disanje 263
Gdje je ego? Meditacija, mozak i mreža zadanog načina rada 267
Emocije, disanje i mozak 272
Anastasisov pogled na disanje i mentalno stanje 274
Disanje u raznim emocionalnim stanjima 277

Dvadeseto poglavlje: Trening disanja za stres, tjeskobu, paniku i bol **282**

Znanost iza povezanosti disanja i tjeskobe 284

Duboko, sporo disanje, doživljaj boli i raspoloženje 286
Trening disanja za uklanjanje stresa, tjeskobe i panike 293

Dvadeset prvo poglavlje: Nosni ciklus i disanje jednom nosnicom 297

Nosno disanje i podražljivost mozga 297
Lijevi i desni nosni ciklus 299
Jogička teorija i disanje 301
Mijenjanje dominantnosti nosnica 302
Autonomni živčani sustav i disanje jednom nosnicom 304
Mozak i disanje jednom nosnicom 307
Znanstvena istraživanja i drevna jogijska mudrost 310
Vježbanje disanja lijevom nosnicom 311

Dvadeset drugo poglavlje: Disanje, spavanje i joga 312

Loš san i poremećaji spavanja 314
Suvremena tehnologija i prestimulirani umovi 316
Kronični stres i problemi mentalnog zdravlja 320
Utjecaj lošeg sna 322
Nosno disanje 327
Patrickov osvrt na spavanje 329
Cirkadijalni ritmovi 329
Higijena spavanja ++ 331
Menopauza i spavanje 333
Joga i spavanje 334
Vježbe za bolji san 336

Dvadeset treće poglavlje: Joga i žensko disanje 339

Mjesečni ciklus 343
Trudnoća 349
Ritmično disanje za menopauzu i valunge 353
Ostali hormonalni čimbenici koji mogu utjecati na disanje 355

Zaključak 357

Nekoliko Patrickovih riječi za kraj 358

DODATCI **361**

Dodatak prvi: Joga i disanje - povijesni pogled na sintezu metode Oxygen Advantage® i pranayame **363**

Dodatak drugi: Intervjui s Patrickom McKeownom i OA® instruktorima **382**

Robin Rothenberg: Podučavanje joge i uloga funkcionalnog disanja 382
Tiger Bye: Spajanje metode Oxygen Advantage® s drevnim praksama joge i ayurvede 394
Alessandro Romagnoli: Disanje, joga, meditacija, borilačke vještine i psihologija 401
Gray Caws: Drevne tradicije i podučavanje disanja 414
Sienna Smith: Spajanje drevnih jogičkih praksi sa znanošću o disanju 424

Dodatak treći: Anastasis Tzanis: Moje putovanje do joge i treninga disanja **433**

Dodatak četvrti: Disanje za praksu izlaganja hladnoći **437**

Zahvale **448**
Kazalo **449**

PREDGOVOR

Ako se slučajno nađete u New Delhiju u Indiji, prošetajte do Nacionalnog muzeja, zaobiđite knjižnicu i izloške primijenjene umjetnosti pa skrenite lijevo prema Harappskoj zbirci. Tamo ćete vidjeti ostatke vjerojatno najstarije i najnaprednije dosad otkrivene drevne civilizacije. To su igračke od bakra, pomno detaljizirani brončani kipovi i desetak figurica od terakote u različitim položajima. Jedna prikazuje muškarca koji sjedi uspravno s ispruženim rukama i palčevima na koljenima; druga je s jedva otvorenim očima u stanju duboke meditacije; dok je treća s ispruženim nogama, prekriženim rukama i prsima te trbuhom ispunjenim zrakom.

Ovi su izlošci stari otprilike 5000 godina. Predstavljaju ono za što mnogi istraživači vjeruju da je prvi prikaz drevnih vježbi svjesnog disanja ili onoga što je danas poznatije kao joga.

Sanskrtska riječ asana znači *sjedalo* i *položaj*. U to se vrijeme, prema onome što znamo, joga uvelike razlikovala od joge koju danas prakticiramo. Nije bilo stojećih pozdrava ili ponavljajućih istezanja, ni Jacka Johnsona koji tiho svira preko Sonos audiosustava. Joga je bila sustav sjedenja i disanja.

Ništa se nije puno promijenilo u jogi sljedećih nekoliko tisuća godina. Čak ni u najranijim tekstovima Yoga Sutre, napisanima oko 300. g. p. Kr., ne spominje se kretanje između položaja ili ponavljanje istih.

Danas je najpopularniji oblik joge Vinyasa Flow, gdje se jedan položaj prelijeva u sljedeći i opet natrag u nekoliko ponavljanja. Osjećaj je izvrstan, a znanost je načisto da to donosi mnoštvo koristi - od smanjenja stresa do izgradnje mišića i potpore snažnijem krvožilnom sustavu. Ovaj stil joge star je oko 100 godina i razvijen je uglavnom na zapadu.

Odlazim na sate joge, Vinyase ili neke druge polovicu svojeg života. Što sam više učio o drevnim jogičkim postupcima i o znanstvenim spoznajama o pravilnom disanju, to sam više počeo shvaćati da nešto nedostaje u uputama koje se daju na većini modernih sati joge. Rijetki su ikada govorili o disanju, a kada bi to i spomenuli, njihovi savjeti često su bili pogrešni.

Spomenut ću neke: Koliko sam često tijekom sati čuo, a ponekad i osjetio, svoje prijatelje urbane jogije kako pušu i uzdišu u teškim položajima, uzimaju velike udahe zraka na usta i plitko izdišu. Koliko su često instruktori to ne

samo ohrabrivali nego su nas sve i poticali: „Hajde! Izbacite sav taj ugljikov dioksid, unesite više kisika! Dišite dublje!“

Puno kasnije shvatio sam da je ovakvo disanje tijekom vježbanja joge moglo podjednako i štetiti i pomagati. Proveo sam sramno puno vremena, nekoliko godina, pokušavajući složiti sustav svjesnog disanja koji se temeljio na drevnim tehnikama i modernoj znanosti. Ne preporučujem ići tim putem. Dug je, naporan i ispunjen frustracijama.

Srećom, i ne morate. U vašim su rukama upute za upotrebu za nove i stare jogije.

Posljednjih 20-ak godina McKeown je istraživao zašto mnogi od nas tako loše dišu te kako unaprijediti i poboljšati svoje živote. Proveo je još nekoliko godina slažući ovaj pažljivo izrađen prikaz znanja o jogi, pročišćavajući ga u postupne upute, ilustracije, znanstveni kontekst, biomehaniku, biokemiju i još mnogo toga.

Moj savjet: sjednite, zatvorite usta i udahnite to!

James Nestor

UVOD

Ova je knjiga drukčija od ostalih koje ćete pronaći o jogi i disanju u modernoj knjižari. U ovoj knjizi spajamo znanstvene spoznaje o disanju i Oxygen Advantage® pristup s teorijom joge te pružamo praktičan i detaljan vodič za obnavljanje izvornog jogičkog zdravog disanja u vašoj praksi joge.

Ovo je knjiga za sve jogije koji žele poboljšati svoje disanje i instruktore joge koji žele pomoći svojim učenicima u uspostavljanju zdravih obrazaca disanja za zdraviji život.

Nadamo se da ćemo ovom knjigom potaknuti da više ljudi svakoga dana diše bolje, osjeća se bolje i ostvari svoj potencijal i na joga prostirci i kada nisu na njoj!

UPOZNAJTE AUTORE

Patrick McKeown

Voditeljica Julia Bradbury tijekom snimanja dokumentarca za Channel Four ustvrdila je kako mi je „treniranje vlastitog disanja spasilo život". Odmah sam uzvratio kako „ne bih išao tako daleko", ali te sam večeri razmišljao o njezinoj izjavi i o tome što je 25 godina treninga disanja učinilo za moj život.

Nakon što sam 1998. godine pročitao novinski članak o radu ukrajinskog doktora Konstantina Butejka, počeo sam vježbati zadržavanja daha i udisati manje zraka. Jedna vježba koju sam radio uključivala je izdah na nos, a zatim stisak nosnica prstima kako bih zadržao dah. Dok sam zadržavao dah, kimao sam glavom kako bih proizveo umjeren do jak osjećaj gladi za zrakom. Nastavio sam disati na nos i odmah sam osjetio kako mi se nos otvara. Bio sam iznenađen da se začepljenost nosa, koja ometa san i koncentraciju, može ublažiti jednostavnim zadržavanjem daha.

Druga vježba koju sam izvodio udišući i izdišući na nos bila je udisanje oko 30 % manje zraka i dopuštanje sporog i produljenog izdaha. To je opet stvorilo osjećaj gladi za zrakom. Za dvije do tri minute temperatura se mojih ruku popravila i osjećao sam se znatno smirenije. Istog sam trena znao da to djeluje.

Odmah sam osjetio razliku čim sam promijenio svoje disanje. Otkriće da mogu odčepiti nos te poboljšati cirkulaciju krvi i opskrbu kisikom privuklo me treningu disanja. Dr. Konstantin Butejko osobno me imenovao Butejko instruktorom, a na kraju sam postao direktor obrazovanja i obuke Buteyko Clinic.

Zatim sam stvorio Oxygen Advantage®, niz jedinstvenih vježbi disanja za optimalno tjelesno i emocionalno zdravlje, mentalnu bistrinu i sportsku izvedbu koje se temelje na znanosti.

Razmišljajući o svojoj karijeri i dobrobiti treniranja vlastita disanja, pitam se je li mi to spasilo život. Vjerujem da jest i da bi se isto moglo dogoditi i vama.

Anastasis Tzanis

Kao dječak borio sam se sa sezonskom peludnom groznicom, nesanicom i poteškoćama s koncentracijom, simptomima za koje ću kasnije shvatiti da su povezani s disfunkcionalnim disanjem. Važnost disanja zapravo se iskristalizirala u dobi od 12 godina kada sam, gurnut od drugog dječaka, pao ravno na svoja leđa tako teško da mi je puknula dijafragma. Desetljećima kasnije moje je sjećanje na to da nisam mogao disati još uvijek nevjerojatno živo.

Važnost zdravog disanja postajala je sve očitijom tijekom moje karijere, prvo dok sam služio u specijalnim postrojbama kao padobranac, a kasnije radeći kao trgovac u investicijskoj banci. Dok sam radio u tim visoko kompetitivnim okruženjima, iz prve sam ruke vidio koliko stres može naštetiti tijelu, a on gotovo uvijek utječe na naše disanje.

Moja se karijera privremeno zaustavila 2008. godine kada je laserska operacija oka izazvala mononukleozu. Umjesto tjedan dana oporavka, trebalo je dva mjeseca da mi se povrati vid. U nedoumici kako najbolje pomoći svojem oporavku i umiriti vrlo zahtjevnog menadžera, počeo sam proučavati nutricionističku terapiju i pohađati sate joge. Sljedeće tri godine potpuno sam bio posvećen jogi. Školovao sam se za učitelja joge. Putovao sam po cijelom svijetu i učio sve što sam mogao od vodećih učitelja joge.

Moj pravi put otvorio mi se nakon što sam bio otpušten. U to vrijeme, intuitivno se činilo ispravnim odmoriti se od bankarstva. Nikad nisam dobio želju vratiti se.

Znao sam da je disanje važan dio moje prakse i naučio sam da različite pranayame daju različite rezultate, ali pranayama se nije detaljno obrađivala

u mojoj obuci. U potrazi za boljim razumijevanjem pohađao sam obuke u Wim Hof metodi i Oxygen Advantage® tehnici s Patrickom McKeownom. Do podneva prvog dana Patrickove radionice naučio sam o disanju više nego u devet godina prakticiranja joge.

Dah je nevjerojatno moćan. Jednom kada saznate kako radi i stvarno shvatite kako se njime služiti, njegov je potencijal ograničen samo količinom rada koji ste spremni uložiti, baš kao i svaka druga vrijedna praksa. Htio sam otkriti kako bih mogao primijeniti principe respiratorne fiziologije na pranayamu i razjasniti svrhe različitih tehnika pranayame.

Kako nisam mogao pronaći knjigu ili učitelja koji nudi odgovarajuće odgovore, započeo sam vlastito istraživanje s Patrickom. Tako je nastala ova knjiga.