



Fragment książki "*Świadomy oddech*"

WSTĘP

Nauczyłem się oddychać dziesięć lat po ukończeniu studiów. To hańba dla naszego systemu edukacji, że człowiek kończy uczelnię, nie dysponując umiejętnością prawidłowego oddychania ani wiedzą, że myśl ma siłę twórczą. Umysł i oddech to królewska para ludzkiej świadomości. Ich aktywność jest najważniejszą czynnością, którą człowiek wykonuje. Potrzeba ogromnego wysiłku i koncentracji, by którąkolwiek z nich zatrzymać. Są to czynności przebiegające na okrągło przez dwadzieścia cztery godziny, czy zwracamy na nie uwagę, czy nie.

Oddech jest napędem umysłu. Stanowi źródło wszelkiej mocy w fizycznym wszechświecie. Jeśli nie mamy do czynienia z mistrzem jogi, zatrzymanie oddechu na dłużej niż kilka minut pociąga za sobą fizyczną śmierć. Zwyczajna czynność oddechu jest najwspanialszym lekiem dla organizmu. Dzięki niemu dokonuje się większość uzdowień, z którymi spotykamy się na świecie. Jest jednak tak łatwy i tak powszedni, że nie dostrzega się jego ogromnej potęgi. Czy wiedziałeś, że organizm w 70 proc. spełnia swe funkcje wydalnicze za pośrednictwem oddechu? Następne w kolejności jest pocenie się. Oddawanie moczu i stolca idą dopiero dalej. Bez oddychania organizm udusiłby się i zatrul toksynami. Obszarem mojego zainteresowania jest fizjologia w najbardziej bezpośrednim sensie, w którym możesz ją na co dzień odczuwać i czerpać z niej korzyści. Na zajęciach wychowania fizycznego uczymy się oddychać nieświadomie. Tymczasem można świadomie oddychać w prosty sposób, który odświeża ciało i umysł. Świadome wdychanie rzeźkiej energii życia do organizmu jest w stanie oczyścić układy nerwowy i krążenia, odżywić komórki i organy, oczyścić i zrównoważyć aurę człowieka. Aurę można nazywać ciałem energetycznym lub emocjonalnym. Ze względu na jej wielobarwność niektórzy nazywają ją ciałem tęczowym. Dziś, gdy fotografa kirilianowska jest zjawiskiem powszechnie znanym, istnienie aury nie jest już kwestionowane.

Wiadomo, że na jej postać można słuwać przez zmianę myśli bądź sposobu oddychania. Definiuje się ją z reguły jako pozostające w ciągłym ruchu pole energii, otaczające i przenikające ciało człowieka.



Opanowanie prawidłowego oddechu oraz stosowania potęgi myśli dla naszego dobra stanowią dwie najważniejsze umiejętności, jakich człowiek może się nauczyć. Dlatego też winny być punktem ogniskowym każdego wartościowego i użytecznego systemu kształcenia. Nauka świadomego oddychania powinna być najważniejszym wątkiem w pracy każdej szkoły.

W sensie ostatecznym człowiek może nauczyć się oddychać tylko od samego oddechu. Oddech wymaga praktyki, nie tylko wiedzy. Fundamentem tej książki jest proste ćwiczenie oddechowe, które zabiera zaledwie trzydzieści sekund. Można wykonać je na początku lub końcu dowolnej lekcji. Szkoły, które włączają je do swego programu, będą szczytować sukcesami, osiąganymi przez uczniów na wszelkich polach. Zapewni ono nie tylko lepsze rezultaty w nauce i sporcie, ale zwiększy także poczucie radości w codziennym życiu szkolnym. Oddech – jak odkrycie – jest źródłem wigoru.

Potęę i ducha oddechu odkryłem w 1975 roku. Stopniowo i małymi kroczkami uczyłem się prawidłowo oddychać przez poprzednie dziesięć lat, ale w pełni uświadomiłem sobie, co robię, właśnie w 1975 roku, ucząc innych, jak oddychać. Moim celem jest napisanie zwięzłego podręcznika, który pokieruje twoją praktyką. Jeśli będziesz wykonywać ćwiczenia, tajemnicę oddechu odkryjesz od niego samego. Jedynym lepszym rozwiązaniem jest mieć osobistego nauczyciela.

Obecnie tysiące lekarzy, psychologów, terapeutów i nauczycieli stosuje w swej pracy metodę oddechu połączonego. Zacząłem od nauczania tej metody, a potem kształcenia trenerów. Następnie kształciłem nauczycieli tych trenerów, a w końcu nauczycieli nauczycieli. Ponieważ nigdy nie zatrudniałem dość licznej personelu, by zapanować nad tym od strony administracyjnej, sam nie wiem, ilu faktycznie jest trenerów. Szacuję, że obecnie około sto tysięcy osób potrafi nauczać tej metody oddychania, a ponad dziesięć milionów ludzi opanowało samą metodę.

Jest ona obecna również w klasach wielu szkół na całym świecie. Dlatego też – skoro wszystko to zainicjowałem – czuję się zobowiązany do napisania tej książki. Według mnie, jest ważne, by uczniowie, nauczyciele, rodzice i pracownicy administracji szkół dysponowali jasną i zwięzłą wykładnią tej prostej metody. Wartość przelania tych idei na papier będzie dla ciebie ewidentna, gdy skończysz lekturę.