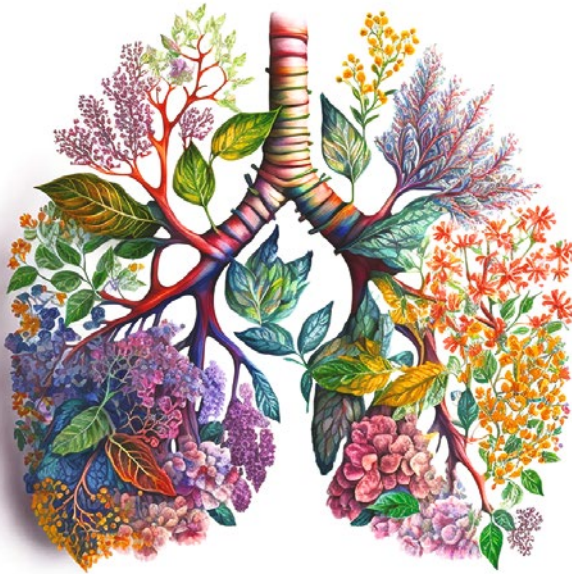


MATTEO PISTONO

DÝCHEJ

TAK, JAK CHCEŠ ŽÍT

*Dechové techniky pro zdraví,
klidný spánek a hlubší vztahy*





MATTEO PISTONO

DÝCHEJ

TAK, JAK CHCEŠ ŽÍT

*Dechové techniky pro zdraví,
klidný spánek a hlubší vztahy*



*Kéž každý z nás
dýchá tak, jak se chce cítit,
dýchá tak, jak chce žít,
dýchá tak, jak chce zemřít.*

BREATHE HOW YOU WANT TO FEEL

Copyright © 2024 by Matteo Pistono

Cover design © Jason Gabbert Design, 2024

Translation © Johana Pášmová, 2026

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2026

Originally published in 2024 by Hay House LLC

ISBN 978-80-271-5973-4

OBSAH

Předmluva	Trochu jiná kniha o dýchání	9
Úvod	Dech je život	13
	<i>Cvičení: Fyziologický povzdech</i>	18
ČÁST I	PĚT PRINCIPŮ SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ	
Kapitola 1	Dech jako nezákladnější aspekt našeho bytí	29
Kapitola 2	Pěstování vědomého přístupu	43
	<i>Cvičení: Dovolte dechu, aby dýchal skrze vás</i>	50
Kapitola 3	Nastavení ovládacích prvků nervové soustavy	55
	<i>Cvičení: Vzorec silného dýchání</i>	61
	<i>Cvičení: Vzorec lehkého dýchání</i>	61
	<i>Cvičení: Dýchání v rytmu 4 : 6</i>	65
	<i>Cvičení: Brániční dýchání</i>	71
Kapitola 4	Dýchání nosem	75
	<i>Cvičení: Dýchání nosem za pomoci oxidu dusnatého</i> ...	80
	<i>Cvičení: Bhramarí pránájáma – bzučte jako včela</i>	84
	<i>Cvičení: Spánek se zavřenými ústy</i>	90
	<i>Cvičení: Jak si za týden zvyknout na zalepování úst</i>	92
Kapitola 5	Zadržování dechu	95
	<i>Cvičení: Vědomá pauza</i>	104
	<i>Cvičení: Dýchání do čtverce</i>	108

Kapitola 6	Integrace metody AIR	111
	<i>Cvičení: Mnemotechnické nosní dýchání</i>	<i>115</i>

ČÁST II DÝCHEJ TAK, JAK SE CHCEŠ CÍTIT

Kapitola 7	Nacházení dysfunkčních dýchacích návyků	123
	<i>Cvičení: Test hladiny kyslíku v těle</i>	<i>130</i>
	<i>Cvičení: Posilovna pro jazyk</i>	<i>140</i>
	<i>Cvičení: Dechová vlna</i>	<i>146</i>
	<i>Cvičení: Vizualizace dechové vlny pro navození klidu a pohody</i>	<i>150</i>
Kapitola 8	Dýchání pro každodenní život	153
	<i>Cvičení: Lehký dech</i>	<i>158</i>
Kapitola 9	Dýchání pro podporu spánku	165
	<i>Cvičení: Pokojná mysl</i>	<i>172</i>
Kapitola 10	Dýchání pro podporu fyzické aktivity	175
	<i>Cvičení: Brániční rozcvička</i>	<i>180</i>
	<i>Cvičení: Relaxace s mantrou só ham</i>	<i>191</i>
Kapitola 11	Dýchání při meditaci	195
	<i>Cvičení: Střídání nosních dírek</i>	<i>203</i>
	<i>Cvičení: Dech zářící lebky</i>	<i>206</i>
	<i>Cvičení: Prostorný výdech</i>	<i>212</i>

ČÁST III DÝCHEJ TAK, JAK CHCEŠ ZEMŘÍT

Kapitola 12	Dovolte dechu, aby odnesl, co vám již neslouží	219
	<i>Cvičení: Mantra memento mori</i>	<i>229</i>
	<i>Cvičení: Uvolňování s výdechem „ach“</i>	<i>232</i>

Kapitola 13 Poslední dech	235
<i>Cvičení: Devatero rozjímání o smrti</i>	237
<i>Cvičení: Meditace nácvik smrti</i>	245
Kapitola 14 Každý nádech je příležitostí začít znovu	257
<i>Cvičení: Vděčnost za dech, vděčnost za čas</i>	260
Bibliografie	265
Doporučená literatura	275
Rejstřík	279
Poděkování	291
O autorovi	295

Předmluva

TROCHU JINÁ KNIHA O DÝCHÁNÍ

Již přes třicet let se věnuji meditační praxi. Od začátku je její podstatnou složkou pozorování dechu a práce s dechem. Ještě o něco déle jsem horolezec a ve vysokých horách je pro dobrou aklimatizaci třeba dobře pracovat s dechem.

Když se před několika lety začaly objevovat knihy s výsledky vědeckého zkoumání dechu, dychtivě jsem se do nich začel. První mne nadchla, protože potvrdila to, co jsem znal z meditací a z hor:

Je potřeba dýchat co nejvíce nosem.

Když se chci zklidnit pro meditaci, protáhnu výdech.

Když chci mít hodně energie pro nějaký výkon, dýchám rychleji a prodloužím nádech.

Další knihy se v podstatě už jen opakovaly.

Když jsem dostal nabídku k napsání předmluvy k této knize, řekl jsem si: „Aha, další kniha o dechu. Zas to bude skoro stejné.“ Nicméně už nahlédnutí do obsahu mne překvapilo. Zaujaly mne kapitoly o využití dechových technik v meditaci a především kapitola o dechu a smrti.

Se zájmem jsem si přečetl předmluvu autora a začal jsem se těšit. Popis zážitku stavu blízkého smrti s uvolněním vědomí mimo tělo mi dal představu o tom, že tato kniha bude o dost jiná než ty předchozí.

Matteo Pistono čtenáři umožňuje pronikat do tajů dechu postupně. Začíná vysvětlením, co je to dech a jak ovlivňuje naše tělo a vědomí. Ukazuje, jak dýcháním můžeme vědomě ovlivňovat autonomní nervovou soustavu, která pracuje „automaticky“ a nelze ji běžně ovládat vůlí.

Autor dále ukazuje, proč je důležité dýchat co nejvíce nosem, a zmiňuje také pro mnohé překvapivý fakt, že úroveň okysličení krve neřídí množství kyslíku v dýchaném vzduchu, ale množství oxidu uhličitého v krvi. Postupně předkládá různé dechové techniky pro různé situace našeho života.

Velmi prospěšnou částí knihy je popis strategie AIR (aha-uvědomění, intervence, regulace). Začínáme pozorností k tělu a jeho aktuální situaci. Vhodně zvolenou dechovou technikou provedeme intervenci, a tím postupně dochází k regulaci procesů v našem těle. Vědomě tak můžeme působit na sympatikus a parasympatikus, což ovlivní celé tělo i mysl.

Pro mne jsou obzvlášť důležitými kapitolami knihy ty v její druhé polovině. Jak správnou prací s dechem ovlivňovat svůj spánek a jeho kvalitu. Jak používat dech při intenzivním pohybu a využívat energii získanou z dechu nejlepším možným způsobem. Jak pracovat s dechem v meditaci tak, abych neusínal, byl bdělý, uvolněný a přitom klidný.

To nejzásadnější na mne ale čekalo na konci knihy. *Dýchej tak, jak chceš zemřít*. To jsem v žádné jiné knize o dechu nenašel. Je vidět, že autor má mnohaletou zkušenost se studiem rozšířených stavů vědomí, meditace a filozofie pod vedením mistrů z řad buddhistických mni- chů, nepálských jóginů a křesťanských mystiků. *Memento mori* je tak

překvapujícím, ale zásadním apelem knihy především na nás – moderní lidi západní společnosti, která stárí, nemoc a umírání vytěsnila někam na svůj okraj. Běžný člověk v produktivním věku s nimi tak skoro vůbec nepřichází do styku. Buddhistické *devatero rozjímání o smrti* a nacvičování průchodu vlastní smrtí jsou pečeti této knihy, která nás nenápadně vede od jednoduchých dechových praktik k proměně ve zralého člověka, který si uvědomil, co je v životě opravdu důležité a čemu je dobré věnovat energii a pozornost již dnes.

Přeji čtenářům, aby je čtení a hlavně praktikování přečteného bavilo a přivedlo je ke šťastnějšímu a radostnějšímu životu.

Jan Bím

poutník provázející krajinami vnitřními i vnějšími

DECH JE ŽIVOT

Když jsem byl malý, víkendy na přelomu léta a podzimu jsme s tátou a bráchou Mikem často trávili v horách Wyomingu. Naše výpravy obvykle končily sběrem dřeva do kamen. Když mi bylo osm let, sjeli jsme jednou z dálnice na polní cestu a zaparkovali na kraji borovicového lesa. Táta nastartoval motorovou pilu a začal řezat starý strom ležící na zemi. Zatímco brácha skládal dřevo na korbu našeho pickupu, já jsem se vydal prozkoumat les.

Bloudil jsem pohledem po lesní půdě a hledal stopy losů a jelenů, kteří se před zimou ve Skalistých horách stěhovali do nižších poloh. Nacházeli jsme se v části mrtvého lesa, který zahubil kůrovec. Borovice se v silném větru kymácely, stromy vrzaly a praskaly. S každým dalším krokem zvuk tátovy motorové pily slábl.

S prudkým poryvem větru za mnou najednou něco hlasitě zapraskalo. Otočil jsem se a uviděl, jak na mě padá dvacetimetrová borovice. Snažil jsem se utéct, ale strom se řítíl přímo na mě. Ucítil jsem, jak mě kůra a větve poškrábaly na zátylku, protrhly flanelovou košili a džíny a nakonec mi strhly kůži z krku, páteře, boků a zadní strany stehen. Strom mě srazil k zemi. Jeho váha mi vytlačila veškerý vzduch z plic a přišpendlila mě k zemi. S posledním zbytkem vzduchu mé tělo opusťtilo i vědomí. Najednou jsem se vznášel.

Okamžitě mě zalil pocit klidu. Necítil jsem tělo. Čas jako by se zastavil a já jsem se nechával unášet směrem k průsvitným, soustředným kruhům světla. Jemný statický zvuk, jako když se snažíte naladit rádio, se střídavě zesiloval a zeslaboval. Čím více jsem splýval s kruhy světla, tím větší klid jsem cítil. Jak jsem se nechával unášet světlem, zaslechl jsem, jak někdo volá moje jméno. Hlas zněl jako ozvěna z druhé strany údolí. A pak jsem se najednou vznášet přestal, světlo zmizelo a s ním i klid. Cítil jsem, jak mi hoří celé tělo. Křeče v žebrech a hrudníku mě probudily a já jsem ucítil obrovský strach.

„Matte, Matte!“ Mike mě tahal za ruku. Zvuk pily se najednou vrátil a s ním i štěkání našeho labradora Nicka.

Snažil jsem se dýchat, ale nešlo to. Cítil jsem, jak se moje tělo ze všech sil snaží nadechnout, ale tíha stromu byla příliš velká. Ležel jsem tváří dolů v lesním porostu a začal jsem panikařit, vnímal jsem, jak se mi celé tělo svírá. Ve snaze naplnit plíce vzduchem jsem lupal po dechu a přitom si uvědomoval vůni borového jehličí.

„Tati! Pojď sem! Na Matta spadl strom! Tati!“

Zdálo se mi, jako by mi hořela záda. Slyšel jsem, jak brácha křičí, a pak najednou všechno zmizelo jako sfouknutím svíčky. Vypnuto. Tma. Žádné vznášení. Nic. Ticho.

Nevím, jak dlouho jsem byl v bezvědomí, ale bylo to dost dlouho na to, aby Mike stihl zaběhnout sto metrů pro tátu, společně se vrátili a sundali ze mě mrtvý strom.

Jakmile byla jeho váha pryč, do plic se mi vrátil vzduch. A jakmile byl zpátky dech, vrátil se i život a já jsem otevřel oči.

* * *

Pětadvacet let poté, co mi pád borovice málem vzal život, jsem seděl vedle buddhistického jógina v jeskyni ve východním Tibetu. Můj zájem o jógu a buddhismus mě z Wyomingu zavedl na postgraduální

studium v Londýně, kde jsem studoval indickou filozofii a tibetský jazyk, a nakonec do Tibetu, kde jsem hledal učení. Jógin mě učil ezoterické meditační praxi známé jako *tummo* neboli meditaci vnitřního ohně. Účelem *tummo* je vytvořit mentální žár, který stoupá středem těla a spaluje myšlenkové návyky vyvolávající žárlivost, pýchu a hněv, což vede k zesílení pocitu radosti a blaženosti, a nakonec až ke stavu meditační jasnosti zbavené duality. Konečným cílem *tummo* není nic než osvícení.

Podle pokynů jsem se kroutil do všemožných jógových pozic, které se značně lišily od těch, jež jsem znal z lekci jógy v Anglii a Americe. Za dohledu jógina jsem ze stoje opakovaně tvrdě dosedal do úplného lotosového květu, čímž jsem své páteři způsoboval jeden šok za druhým. Hlavou jsem otáčel do všech stran a dlaněmi si třel energetické meridiány těla – a přitom několik minut zadržoval dech. Po pár úvodních jógových sestavách jsem se začal soustředit na *tummo*. Ve vzpřímeném sedu jsem upíral pozornost na své energetické tělo v podobě křišťálového válce, přičemž jsem si vizualizoval, jak mi z oblasti těsně pod pupkem šlehá plamen. Dýchání *tummo* zahrnuje pomalý nádech nosem. Na vrcholu nádechu jsem vždy polkl a snažil se vzduch zatlačit co nejnižše. Přitahoval jsem perineum a tlačil bradu k hrudi. Díky nitrobřišnímu tlaku dechu jsem měl břicho vypouklé jako stěnu vázy. Sílicí tlak zadržovaného dechu uvnitř středu těla spolu s hlubokým soustředěním mi rozproudily intenzivní teplo po celém těle.

Vlivem opakování pomalého dýchání a zadržování dechu v břišní „váze“ se mi tělem začaly šířit vlny blažené rozkoše. Cítil jsem, jak mi od pupku do celého těla sálá teplo, které jako by proudilo ven temenem hlavy a konečky prstů. Poslední fáze *tummo* nezahrnuje žádnou manipulaci s dechem, fyzický pohyb ani vizualizace. Úplně nehybně jsem spočíval ve stavu naprosté otevřenosti. Nevyvíjel jsem vůbec žádnou

aktivitu kromě toho, že mi přicházela zcela panoramatická uvědomění – a přitom jsem téměř nedýchal.

Nebylo to poprvé, co jsem se vydal do Tibetu učit se ezoterickým buddhistickým praktikám. Předchozích pět let jsem strávil na jihu druhé strany Himálaje v Nepálu, kde jsem často podnikal poutě na posvátná místa za tibetskými mistry meditace. Do Káthmándú jsem se přestěhoval po dokončení magisterského studia indických nábožensko-filozofických studií na Škole orientálních a afrických studií (SOAS) Londýnské univerzity a práci v rámci tibetských kulturních programů ve Smithsonianově institutu ve Washingtonu, D.C. I když jsem se během studia velmi rád nořil do hlubin klasické buddhistické filozofie a písem hathajógy, toužil jsem zažít skutečnou pránájámu, meditaci a tantru. Ze všeho nejvíc jsem toužil prozkoumat podstatu vědomí a poznat praktiky, které mě k tomuto stavu dovedou. Nikdy mě neopustila vzpomínka na to, jak jsem se v osmi letech dotkl smrti – neuchopitelného stavu prosyceného světlem, v němž neexistuje utrpení.

Byl vědomý stav bez dechu portálem na druhou stranu?

Poznal jsem podstatu vědomí?

Všiml jsem si, že vlákno, které se proplétá všemi buddhistickými i hathajógovými praxemi vedoucími k těm nejvznešenějším stavům meditace – osvícenému aspektu bytí –, je právě ovládnutí dechu. Učení jsem hledal u starých mistrů meditace v Nepálu, tantrických jóginů v Tibetu a potulných asketů podél indické Gangy. Týdny a měsíce jsem pak v buddhistických chrámech na úpatí hor u Káthmándú nebo v poustevnách v horách východního Tibetu cvičil to, co mě učili. Z prastarých textů a praktických návodů jsem chtěl extrahovat skutečný prožitek.

Sečteno podtrženo, meditací často v ústraní a tichu v Nepálu, Tibetu, Indii a Thajsku jsem strávil více než tři roky. O těchto poutích,

o čase stráveném v osamělém rozjímání a o svých setkáních jsem napsal několik knih, mezi něž patří *In the Shadow of the Buddha*, *Fearless in Tibet*, *Meditation* a *Roar* (Ve stínu Buddhy, V Tibetu beze strachu, Meditace a Řev). Po návratu do Spojených států jsem začal vyučovat meditaci a dechová cvičení.

Když učitelé a guruové přestanou mluvit, když skončí cvičení jógy a modlitby, když utichnou mantry, je to právě dech, co mě bez námahy přivádí do meditačního stavu naprosté otevřenosti. Nabývám v něm pocitu nespoutanosti vědomí, kdy neexistují hranice. Dech je jako průvodce portálem do světa, kde se rozpouští myšlení a nižší úroveň prožívání a zároveň se odhaluje sám zdroj vědomí, který nemá začátek ani konec, neuchopitelné jádro bytí. Tato rozpínající se sféra světelného vědomí je místem, kde vznikají a rozpouštějí se ty nejjemnější aspekty dechu a bytí. Právě zde, v prostoru, kde neexistuje ani střed, ani okraje, kde je vědomí zbaveno duality, se nachází zdroj svobody, doširoka otevřený a prostý veškerých komplikací. Jedná se o praxi, s níž jsem se v Tibetu a Nepálu seznámil díky podpoře učitelů, duchovních přátel, poutníků a jóginů. Dodnes si toho vážím.

Nádherné propojení dechu a vědomí a probuzení života z toho pramenící není jen pro himálajské poustevníky, akrobatické jóginy a moudré mnichy a mnišky. Je tu pro vás, pro mě, pro každého z nás. Je však třeba, abychom se stali aktivními partnery svého dechu.

Jeden z mých učitelů pránájámy David Garrigues nás vždy nabádá, abychom dech zvědavě poznávali, nebáli se na něj v případě potřeby spolehnout, putovali s ním, hráli si a dovolili mu „otevřít v nás rozsáhlé tělesné i duševní prostory“. Cesta ruku v ruce s dechem nám pomáhá překonávat strach z neznáma, počínat přátelství mezi námi a našimi stíny. Díky dechu čelíme vnitřním drakům, vítězíme nad nimi, a jak píše indický mystik a básník Kabir, slyšíme zvuky „flétny vnitřního času“.¹

Za více než třicet let studia, dechových cvičení a meditace jsem pochopil, že můžeme dýchat tak, jak se chceme cítit, a každý den využít k životu bez výčitek. Když se potřebujeme soustředit, hluboce se koncentrovat nebo se připravit na intenzivní nebo vytrvalou činnost, můžeme svou fyziologii nabudit. Zároveň máme i schopnost svůj organismus zklidnit a dostat se tak do klidného, vyrovnaného a spokojeného stavu. Dýchání můžeme použít mimo jiné i k tomu, abychom v těle vyrovnali energii a dostavil se stav nebeské meditace. Způsob dýchání má totiž hluboký vliv na všechny důležité systémy v těle, a zejména na nervovou soustavu. Využití síly dechu nám dává možnost převzít kontrolu nad naší emocionální, fyzickou a duševní pohodou.

Stav, ve kterém se nacházíte právě teď při čtení této knihy, můžete snadno změnit několika vědomými nádechy. Pokud jste ospalí, stačí jen chvilka nabuzujícího dýchání a budete bdělí. Pokud je vaše mysl naopak neklidná, pomocí dýchání si můžete navodit soustředěný stav. A jestli máte chuť knížku odložit a připravit se na vysoce intenzivní trénink, i pro to existuje dechové cvičení. Nevěříte? Vyzkoušejte si toto minutové cvičení, tzv. fyziologický povzdech.

CVIČENÍ

Fyziologický povzdech

- Ať už jste kdekoli, pohodlně se posadte. Toto cvičení je možné provádět i za chůze, ale vyhněte se mu za volantem, ve vodě nebo v její blízkosti.

- Nejprve zaměřte pozornost na tělo a chvíli jen pozorujte, jaké pocity jsou v něm momentálně nejvýraznější. Zkrátka pozorujte své fyzické vjemy.
- V druhém kroku přeneste svou pozornost k tomu, jaké myšlenky, emoce a pocity se vám honí hlavou. Opět chvíli jen pozorujte.
- Nyní desetkrát proveďte fyziologický povzdech: zhluboka se nadechněte nosem a zadržte dech, na vteřinu se zastavte a pak rychle nasajte vzduch nosem tak, aby se vaše plíce naplnily do maximální kapacity. Opět se na chvíli zastavte.
- Následně vydechněte ústy, jako byste sfoukávali svíčku. Dvojitý nádech, krátké zadržení a následně dlouhý výdech. Není kam spěchat. Opakujte tento cyklus desetkrát: hluboký nádech nosem, druhý doplňující nádech a pomalý výdech. Desetkrát rytmicky za sebou.
- Vyzkoušejte to hned teď, pak se uvolněte a vnímejte, jak se cítíte.
- Co pozorujete v těle a myslí?

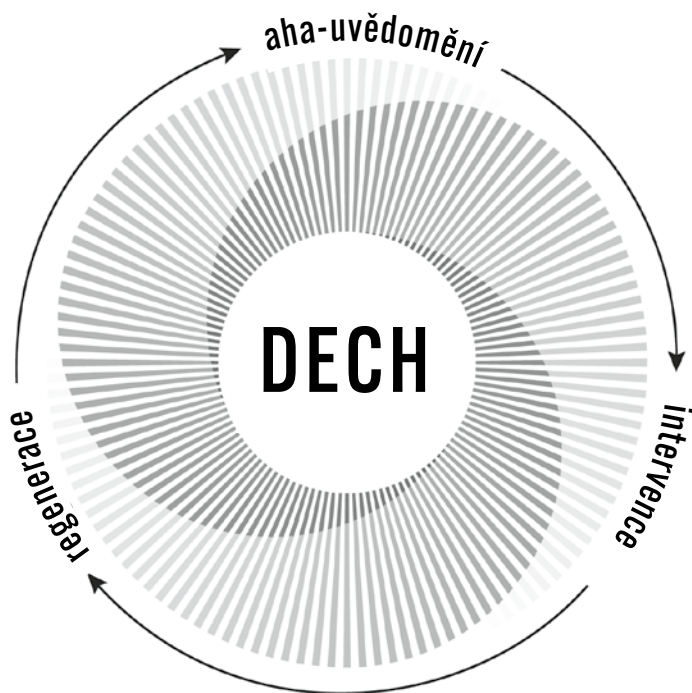
Jsem si jistý, že už po tomto jednoduchém desetidechovém cvičení zaznamenáte změnu, a to jak na fyzické úrovni, tak na té psychické.² Možná cítíte, že jste uvolněnější a vaše hlava je klidnější? Nebo vnímáte změnu energie v těle? Účinky fyziologického povzdechu si запиšte a zařadte ho do své nové sady dechových nástrojů – v průběhu knihy ji budeme rozšiřovat.

Proč jsem napsal tuhle knihu

Motivací napsat knížku *Dýchej tak, jak chceš žít* pro mě byla touha ukázat vám, jak významný vliv má dýchání na duševní a fyzickou pohodu. Mým cílem je nabídnout vám způsoby, jak využít sílu dechu a převzít kontrolu nad svým životem, abyste nebyli pouhou obětí životních okolností. Jak tvrdí James Nestor v knize *Dech: Nové poznatky o ztraceném umění* (Host, 2021): „Je úplně jedno, co jíme, jak moc se hýbeme, jak silné máme geny nebo jestli jsme štíhlí, mladí či moudří – nic z toho nehraje roli, pokud nedýcháme správně. To zjistili vědci. Skutečným chybějícím pilířem zdraví je dech. Všechno vychází z něj.“

Každý den se setkáváme s obrovským množstvím podnětů, které v nás vyvolávají chronický stres, pronásledují nás v začarovaném kruhu úzkostí a zbavují nás kontroly nad vlastním emočním světem. Vztek z rána, kdy vás v zácpě předjelo auto, ve vás může zůstat ještě několik hodin poté. Napětí v čelisti nebo krku, které jste vnímali, když vám odpoledne klesly investice, vás klidně může probudit ještě uprostřed noci. Stresové situace, lidé, ale i samotné myšlenky mohou mít nad našimi emocemi neuvěřitelnou moc. Když se však zaměříte na svou mysl, všimnete si, že mezi podněty, které vás obklopují, a vaší reakcí, je mezera. Viktor Frankl v knize *Člověk hledá smysl* (Psychoanalytické nakladatelství, 1994) popsal své myšlení v období, kdy byl vězněn v nacistickém koncentračním táboře: „Mezi podnětem a reakcí je mezera. Právě tam máme prostor volit si, jak bude vypadat naše reakce. A v reakci spočívá náš růst a svoboda.“

Nezřídka jdeme životem, aniž si uvědomujeme, že záleží jen na nás, jací chceme být, jak chceme existovat a jak se chceme cítit. Často si však tuto volbu přisvojují naše obvyklé reakce, mezi něž patří roztěkaná vznětlivost, žárlivá pycha a řada dalších emocí podporujících špatná rozhodnutí v našich slovech i činech, kterých následně často



litujeme. Tato kniha je tu od toho, aby vám ukázala, že už se nemusíte vzdávat své síly. Stačí žít vědomě a vědomě také dýchat.

Navzdory tomu, že už existuje spousta tradic, protokolů a metod, jak toho dosáhnout, rozhodl jsem se představit vám jednoduchou tří-stupňovou strategii AIR: aha-uvědomění, intervence, regulace. (*V originále awareness, intervention, regulation. Slovem „aha“ jsme doplnili přesnější překlad „uvědomění“ či „vědomí“, abychom zachovali akronym AIR – v češtině „vzduch“, pozn. red.*)

Prvním krokem je „aha“ neboli uvědomění. Ke znovuzískání své síly je důležité si nejprve uvědomit, jakým způsobem na vás působí stresory, jak na ně obvykle reagujete a jak se ve výsledku cítíte. Druhým krokem je dechová intervence, díky které je možné změnit váš

stav, změnit to, jak se cítíte. Není to složité, ale vyžaduje to péči. Třetím krokem je regulace, úprava dýchání v průběhu dne tak, abyste se cítili, jak chcete. Nechci ve vás vzbudit pocit, že je potřeba neustále sledovat každý nádech a výdech a být tím posedlí – jde o to, abyste dokázali dech obratně upravovat ve chvílích, kdy je to potřeba. Metoda AIR je praktická, zbavená zbytečných dogmat, je zcela zdarma a dostupná po celý život.

Ačkoli základ metody AIR spočívá ve filozofii, buddhismu a cvičení hathajógy, to, co vám chci touto knihou předat, není nijak vázáno na žádné náboženství a nejde ani o nic ezoterického. Jedná se o knihu, jejímž cílem je probudit ve vás vnitřní sílu. Nevyžaduje žádnou víru kromě víry v sebe sama. Navzdory tomu vás ale dlouhodobá vědomá dechová praxe bezpochyby může dovést k numinóznímu portálu duchovních zážitků, které se vymykají slovům, myšlenkám i popisu. Nabádám vás, abyste v takových chvílích jednoduše spočinuli v prostoru svobody – toto téma obšírněji probereme v poslední části knihy, kdy se vydáme za hranici toho nejhlubšího výdechu.

Jak je tato kniha rozdělena

Vaše cesta v této knize začíná pochopením, jak každý z 20 000 nádechů, které denně uděláte, vytváří základ vaší fyzické, emoční a duchovní pohody. Budete potřebovat sadu dechových nástrojů – tu si popíšeme v první části. Tato sada obsahuje nástroje, které vám pomohou zdokonalit vaši schopnost žít vědomý život, naučit se řídit váš nervový systém, dýchat nosem, zadržovat dech a zařadit metodu AIR do každodenního života. Stejně jako zručný tesař, který používá k práci svou sadu nástrojů, se naučíte vzít tyto nástroje do vlastních rukou a použít je k tomu, co už stejně celé dny a noci děláte: k dýchání. I když

jedním z cílů je naučit se konkrétní dechové metody a cvičení, důležité je především zcela porozumět principům, na nichž tyto nástroje fungují, a pochopit, kdy je použít. Díky tomu budete mít svůj dech plně pod kontrolou, ať už vás na životní cestě potká cokoli.

Doporučuji vám, abyste se před každým dechovým cvičením na chvíli zamysleli a stanovili si záměr. Může to být jen krátká myšlenka, například: *Ať v sobě uvolním více prostoru a jsem klidnější*, ale přemýšlení nad záměrem můžete věnovat i delší čas. U každého cvičení v této knize jsem záměr navrhl, ale nebojte se nahradit ho vlastním tak, aby vám dával smysl a byl v souladu s vaším nitrem.

Stanovení záměru před začátkem cvičení je velmi důležité. Svému srdci a mysli tak ukážete směr, kterým se chcete vydat, to, jak se chcete cítit, a možná i to, co za sebou chcete zanechat. Můžeme mít představu o tom, jak se chceme cítit a kam bychom se svou dechovou praxí chtěli dojít, ale pokud si jasně nestanovíme záměr, můžeme bloudit nebo můžeme zcela minout cíl. Stanovením záměru zesilujeme transformační potenciál vědomého dýchání.

V druhé části knihy se dozvíte, jak sadu dechových nástrojů využívat v každodenním životě. Naučíte se používat dech k nastartování dne, abyste svůj nervový systém nepřehlcovali množstvím kofeinu (i když bych si nikdy nedovolil tvrdit, že byste měli vynechat kávu!). Naučíte se optimálně dýchat i při práci na počítači, abyste se dokázali plně soustředit, a zjistíte, jak vám dech může posloužit i před stresujícími schůzkami nebo veřejnými projevy. Aby vaše fyzické cvičení bylo co nejprínosnější, najdete v této knize taky návody, jak dýchat před tréninkem nebo cvičením, v průběhu intenzivního tréninku, ale i při veledůležité regeneraci, která po každém cvičení následuje. Vědomé dýchání je vám k dispozici, ať už chcete svůj organismus nabudit a mít více energie, nebo jej naopak zklidnit, aby se vám lépe dařilo navodit

stav meditace a modlitby. A v neposlední řadě se naučíte způsoby, jak dýcháním zakončit den tak, aby se váš nervový systém připravil na posilující spánek. Dozvíte se, jak se zbavit nebo alespoň omezit chrápání. Cílem druhé části je dýchat tak, aby váš život vzkvétal.

Téma třetí části knihy je možná nejhlubší. V prvních dvou kapitolách se naučíte celou řadu dechových cvičení, protokolů a metod, které vám pomohou změnit váš momentální stav. V této části se zaměříme na to, jak dokázat věci pustit. Když se vám podaří uvolnit napětí v těle a mysli, zbavíte se tím zároveň i potřeby klást odpor a být sevření. Každý výdech je příležitostí cvičit se v pouštění toho, co vám v životě neslouží. Pouštění je v podstatě velmi jednoduché, přesto nám dokáže dělat velké problémy. Proč je pro nás tak důležité zdokonalovat se právě v uvolňování, v tom, abychom věci skutečně pouštěli? Protože prostor na konci výdechu nám nedává jistotu, že se znovu nadechneme. Ano, je to tak. Váš další nádech není samozřejmostí.

V životě máme jen jednu jistotu: že zemřeme. A co se smrti týče, i zde je jisté jen jedno: nevíme, kdy přijde. Přemýšlení o vlastní smrtelnosti, dokonce ani opakované vnitřní prožívání vlastní smrti, není morbidní ani depresivní. Naopak, každodenní uvědomování si smrtelnosti nám může pomoci vyjasnit si to, co je pro nás v životě nejdůležitější. Vše, co nám v životě přichází do cesty, také odchází, abychom si uvědomovali, jak vzácné to je. S každým výdechem se tomuto uvědomění s vděčností poddáváme. Rozjímáním o smrti si ujasňujeme priority. Prožívání smrti nám dává důvěru v život. Neexistuje vhodnější chvíle, kdy se můžeme připravit na onen neznámý čas, než právě teď. A proto i když v životě čelíme situacím, kdy potřebujeme zasáhnout a změnit způsob dýchání, abychom se cítili lépe, je třeba naučit se i opak. Nechat se unášet, cítit vděčnost a všímat si neustále

se měnícího toku zkušenosti, právě tady a teď. To budeme procvičovat v poslední části knihy.

Tato kniha obsahuje mnoho dechových cvičení a praxí. Jsou navrženy tak, abyste získali praktickou zkušenost s tím, jak různé způsoby nádechu, výdechu a zadržování dechu ovlivňují naši fyziologii a pocity. Všechna cvičení můžete provádět v rámci samostatných dechových sezení nebo jen spontánně během dne. V každém případě vám vřele doporučuji, abyste se jim věnovali po dobu více dní až měsíců. Na konci knihy budete dopodrobna seznámení s mechanikou a fyziologií dýchání, což vám dodá odolnost a sebedůvěru.

Všechny postupy v této knize jsou podloženy výzkumy pneumologů, neurologů a behaviorálních biologů, které prokazují, jak může optimální dýchání pozitivně ovlivnit funkci mozku a posílit kardiovaskulární systém i duševní zdraví. Na této cestě nás podpoří i vlna současných odborníků na výkonnostní dýchací techniky z komunit, které nás vedou k dosažení našeho plného potenciálu. Patří mezi ně Oxygen Advantage, Health & Human Performance Foundation, XPT Extreme Performance Training a další. V neposlední řadě se inspirováme průkopníky pulmonautiky (*vědomého zkoumání dechu v těle, pozn. red.*), kteří ve svých výzkumech zacházejí až za hranice dechu.

Upřímně si přeji, abyste díky této knize na vlastní kůži poznali sílu dechu, která vámi proudí s každým nádechem a výdechem. Přál bych si, abyste dýchali tak, aby váš život mohl vzkvétat, a to jak mentálně, tak fyzicky a duchovně – abyste dokázali dýchat tak, jak se chcete cítit, tak, jak chcete žít, a tak, jak chcete zemřít. Kéž se vám podaří skrze dech najít všechna pozehnání a sílu, kterou hledáte, a kéž se podaří tyto účinky rozšířit mezi vaši rodinu, přátele a dál.

Část I



PĚT PRINCIPŮ SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ

DECH JAKO NEJZÁKLADNĚJŠÍ ASPEKT NAŠEHO BYTÍ

Ať už jste si svého dechu vědomi, nebo ne, dýchání probíhá automaticky. Pokud se dožijete více než osmdesáti let, za celý svůj život uděláte téměř miliardu nádechů – ano, miliardu! Za pouhý den se nadechnete 20 000krát. A kolik z těch nádechů si uvědomíte? Upřímně, kolik podle vás uděláte vědomých nádechů a výdechů, kdy budete pozorovat, jak přicházejí a odcházejí?

Stihli jste si dnes všimnout, jak je nádech kolem nosních dírek mírně chladivý, jestli se vám při nádechu hýbe břicho, nebo celý trup, a jestli před výdechem děláte mírnou pauzu? Všimli jste si, jak jste při scrollování na mobilu nevědomky zadržovali dech? Máte suché rty a ústa, protože jimi dýcháte? Zaznamenali jste, jak se proměnily vaše emoce, když jste začali v průběhu dne dýchat mělce a dech vám zůstával jen nahoře v hrudi? Nebo jste si naopak všimli, jak jste se díky kvalitnímu dechu cítili ráno po probuzení skutečně odpočatí? Pokud máte problém s trávením, bolí vás dolní část zad, trpíte sexuálními dysfunkcemi nebo mozkovou mlhou, zamysleli jste se někdy nad tím, jakou roli v těchto potížích hraje právě způsob, jakým dýcháte?

Nespočetněkrát jsem slyšel otázku: „Když dýchám automaticky, proč bych na tom měl/a něco měnit?“

Protože to, že dýcháte automaticky, neznamená, že dýcháte správně – a pomocí správného dýchání můžete ovlivnit to, jak se cítíte. Když jste ve stresu, cítíte úzkost nebo strach, což se občas v určité míře děje každému z nás, je potřeba převzít nad dechem kontrolu – protože jinak převezme váš dech kontrolu nad vámi.

Každý z nás dýchá jinak. Někdo dýchá hlavně nosem, jiný spíše ústy. Někdo dýchá pomalu a většinu dechové práce odvádí bránice. Jiní lidé dýchají rychleji a pracují při tom svaly krku a horní části hrudníku. Někdy je dýchání plynulé, jindy se při nádechu zastavuje a při výdechu zadržává. Některé nádechy jsou sípavé, jiné naopak tiché. Navzdory jednoduchosti dýchání najdeme tisíc dalších způsobů, jak ho popsat. Skutečně platí, že neexistují dva stejné nádechy.

Každý způsob dýchání má přímý vliv na to, jak se cítíme, a to, jak se cítíme, zase ovlivňuje naše dýchání – jedno souvisí s druhým. Některé způsoby dýchání můžeme označit za optimální, jiné za neoptimální. Nyní se podíváme na to, co je pro vás nejlepší.

Optimální a neoptimální dýchání

Optimální dýchání podporuje naše zdraví, spokojenost a výkonnost, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Optimální dýchání v průběhu běžného dne zahrnuje kombinaci tří hlavních faktorů, mezi něž patří dýchání nosem, zapojování bránice a žeberních svalů a udržování pomalého a plynulého dechového rytmu.

Neoptimální dýchání zahrnuje chronické dýchání ústy, mělké dýchání, zrychlené dýchání nebo zkrátka jakýkoli způsob dýchání, který nepodporuje vaše tělo a mysl. Pokud nedýcháte optimálně, vzniká

řetězová reakce negativních účinků na vaše fyzické i duševní zdraví. Nervový systém se vychýlí z rovnováhy a na základě specifík vašeho těla pak v různé míře dochází ke zhoršení kvality spánku, snížení variability srdeční frekvence a zvýšení hladiny stresových hormonů a úzkosti. Výsledkem je únava, potíže se soustředěním, deprese a další psychické problémy i dlouhodobé fyzické potíže.

To, jak dýcháme, je ovlivněno různými vnitřními i vnějšími faktory, které na nás působí. Traumatické události, chronický stres a obavy mohou v těle vyvolat tzv. „poplachovou reakci“ (respektive reakci „útok, útek či ustrnutí“), která nás vede k tomu, že klademe světu odpor a zatínáme břicho a hrudník, čímž si vytváříme těsný emoční korzet. Kromě toho může dýchání omezovat i oblečení, které nosíme – například těsné kalhoty, opasky a sukně. Svůj vliv má i společnost. Vzpomínám si na hlas paní učitelky na základní škole: „Zatáhnout bříška!“ Moderní sedavý způsob života, příliš mnoho času u obrazovek a dlouhé hodiny strávené sezením v autech, na židlích či ve vlcích – to všechno ovlivňuje přirozeně otevřený a plynulý charakter našeho dýchání. Neoptimální způsob dýchání může být i následek vyššího věku nebo fyzického zranění. Tyto faktory se na sebe nabalují a narušují vrozenou harmonii a lehkost jednoduché rytmické činnosti našeho dechu.

Existují dva primární faktory, které u většiny dospělých a dospívajících v USA a ve Velké Británii přispívají k neoptimálnímu dýchání.¹ Zaprvé se jedná o problémy spojené se špatnou mechanikou dýchání, jako je notorické dýchání ústy, nadměrné používání horní části hrudníku místo bránice a nevědomé zadržování dechu. Druhým faktorem jsou psychické poruchy, včetně dysfunkce dýchání vyvolané stresem. V mnoha případech se tyto faktory mohou vzájemně ovlivňovat a společně přispívat ke vzniku problému.

Dobrá zpráva je, že správnou mechaniku optimálního dýchání se lze snadno naučit. Když dýcháte optimálně, máte ve svých rukou schopnost regulovat svůj nervový systém. V umění regulovat vlastní nervový systém spočívá skrytá síla. Úsilí, které vynaložíte na změnu způsobu dýchání, mnohonásobně zlepší úroveň vaší energie a pozitivně ovlivní i náladu, emoce, kvalitu spánku a celkovou kvalitu osobního života včetně vztahů.

Dýchat optimálně neznamena za každých okolností dýchat klidně. Za optimální považujeme takový způsob dýchání, který je v souladu s tím, jak se chceme cítit, a to při jakékoli činnosti. Některá dechová cvičení organismus stimulují a probouzejí, což je vhodné provádět spíše ráno nebo v průběhu dopoledne než večer před spaním. Jiná dechová cvičení vás naopak dokážou hluboce uvolnit, což se zase nehodí ráno. Přestože vám k dechovým cvičením poskytnu obecné informace, nebojte se si s dechem hrát a experimentovat. Vaše zvědavost povede k hlubšímu sebeuvědomění a schopnosti seberegulace. Jak píše Peter Attia v knize *Přežít* (Jan Melvil, 2023): „Způsob, jakým dýcháme, odráží to, jak komunikujeme se světem.“²

Vzhledem k tomu, že nyní čtete tuto knihu, předpokládám, že už jste někdy slyšeli o síle vědomého dýchání, ať už to bylo na lekci jógy, v souvislosti s meditacemi nebo když vám někdo blízký řekl: „Zhluboka se nadechni.“ Nebo se vám kamarád či kamarádka svěřili, jak jim relaxační dechové cvičení pomohlo zkvalitnit spánek. Možná vám lékař doporučil „dýchat do břicha“, abyste se zklidnili před spaním nebo když jste se zotavovali po operaci. Bestsellery, jakým je třeba *Dech* Jamese Nestora, nám ukazují, že o dýchání je obrovský zájem. Existuje celá řada příběhů o elitních sportovcích, od hráčů NBA a MLB přes surfařské mistry velkých vln až po olympioniky, kteří vědomé dýchání používají k udržení kontroly nad adrenalinem či pro lepší

soustředění i relaxaci. Po celém světě přibývá lékařských a vědeckých výzkumů zaměřujících se na účinnost nejrůznějších terapeutických dechových protokolů. Nikdy jich nebylo tolik jako dnes.³

Požehnaný dech

Dech má pro naše zdraví klíčový význam na více různých úrovních. Nejprve si pojdme přiblížit duchovní rovinu.

Dech je základem mnoha náboženství na celém světě. Abrahámovská náboženství – judaismus, křesťanství a islám – sdílejí přesvědčení, že dýchání je posvátné. Hebrejské slovo *ruach* má dvojí význam: „dech“ a „duch života“. V Tóře se dočteme: „Boží duch mě učinil, dech Všemocného mě oživil.“ V Bibli se píše: „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“ I v Koránu nalezneme zmínky o posvátném dechu, mimo jiné například: „A hle, pravil Pán tvůj andělům: Já smrtelníka stvořím z hlíny suché, vzaté z bláta poddajného, a až jej vyrovnám a vdechnu mu něco z ducha svého, padněte na zem, před ním se klaníce!“ Ať už se jedná o Tóru, Bibli, nebo Korán, dech není nic jiného než Boží síla, která dává lidstvu život.⁴

Všechny tyto tradice nám ukazují, že lidé používali dech k prohloubení své duchovní praxe již v dávných dobách. Kristus se krátce po zmrtvýchvstání zjevil svým učedníkům, dechl na ně a pronesl: „Přijměte Ducha svatého.“⁵ Tento akt se později stal symbolickou součástí křesťanské svátosti křtu, kdy v některých tradicích kněz předává Ducha svatého tak, že na křtěného foukne. Dnes již proslulá modlitba svatého Augustina vyzývá Ducha svatého slovy „dýchej ve mně“ a o čtyři století mladší koptští křesťané, jako byl například svatý Jan Klimak, propojili modlitbu s rytmem dýchání: „Ježíšova památka ať

se sjednotí s tvým dechem.“ Ve 14. století používali hésychaští mniši, jindy nazývaní „byzantskými jóginy“, různé tělesné pozice, rytmické dýchání a zadržování dechu, aby hledajícímu pomohli klesnout z mysli do srdce se slovy: „Ježíš je vyzván s každým nádechem.“ Podobá se to také súfijskému rituálu *dhikr*, kdy se Boží jméno vyzývá opakováním jednotlivých slabik při nádechu a výdechu.

Nejkomplexnější dechová cvičení vznikla v rámci jógových tradic indického subkontinentu, dnes známých pod názvem *pránájáma*. Toto slovo pochází ze sanskrtu, přičemž *prána* znamená „životní síla“ nebo „vitalita“ a *ájáma* znamená „ovládnutí“ či „prodloužení“ nebo v některých případech „omezení“ (například v kontextu zadržetí dechu). Navýšení, usměrnění a udržení prány dosáhneme tak, že se naučíme mít kontrolu nad třemi fázemi dechu – nádechem, výdechem a pauzou před dalším nádechem. Právě na umění ovládat tyto tři fáze je založen nespočet technik pránájámy. Jak je patrné z rozsáhlého korpusu písem, pro jóginy a filozofy ve starověké Indii dech znamenal život a lidé podle nich dýchali hybnou energii samotného vesmíru.⁶ Vesmírný vítr je životodárný dech člověka (*prána*), hlavní způsob, jakým se projevuje jeho nesmrtelná duše. V rámci mnoha tradic a náboženství indického subkontinentu – mezi něž patří zoroastrismus, hinduismus, buddhismus, džinismus a sikhismus – se vedly zejména ve védském období debaty a uskutečňovaly pokusy, jejichž smyslem bylo zjistit, jak pomocí dechu naplnit své duchovní poslání.

Během šesti let askeze před svým osvícením pod stromem bódhi Buddha pravděpodobně praktikoval pránájámu. Neexistují však žádné důkazy o tom, že by tyto jógové dechové praktiky během pětačtyřiceti let svého učení předával dál. Místo toho Buddha kladl důraz na základní „uvědomování si dechu“ a učil své žáky, aby neměnili způsob, jakým dýchají, ale spíše aby svůj dech pozorovali a vnímali, jak plyne.

Pokud byl jejich dech dlouhý a pomalý, nabádal je, aby pozorovali, jak je dlouhý a pomalý. Stejně tak se měli stát pouhými svědky tempa svého zrychleného a krátkého dechu. Dech používal jako kotvu pro soustředění. Když došlo k rozptýlení soustředěné mysli, učil Buddha používat všímavost (mindfulness) jako metodu, jak mysl vrátit k vybranému předmětu soustředění. Hlavním cílem mindfulness je rozvíjet schopnost soustředit pozornost jen na jeden bod, což je zcela nezbytná funkce mysli používaná v pozdějších praxích zaměřených na zkoumání povahy vědomí.

Nabízí se tedy otázka, proč Buddha své žáky neučil manipulovat s dechem neboli, moderně řečeno, aktivovat nebo zklidňovat nervový systém pomocí dechových cvičení, na která se soustředí tato kniha? Musíme si uvědomit, koho Buddha učil: jednalo se o mnichy a mnišky žijící v odříkání, kteří ve svém životě neměli chronické stresory a ani záplavu digitálního rozptýlení, jíž čelíme my dnes. Jeho žáci byli psychicky vyrovnaní a měli dobré předpoklady k tomu, aby jednoduše pozorovali dech bez potřeby snižovat aktivitu příliš stimulovaného nervového systému.

Buddha dosáhl nirvány před zhruba 2 500 lety. V následujících staletích došlo mezi buddhisty a hinduisty k oživení pránájámy, a to s rozvojem tantrických praxí. Jednotlivé praxe a linie se vzájemně obohacovaly. Práce s dechem se začala kombinovat s celou řadou jógových pozic, recitací manter, vizualizacemi a zadržováním dechu při provádění „energetických zámků“ v oblasti hráze, pupku a brady. Účelem těchto jógových pránájámových praxí je stimulovat a chránit životně důležitou esenci v těle a přeměřovat ji pro dosažení duchovních cílů.⁷

Umění zadržet dech neboli *kumbhaka* bylo pro tyto jóginy klíčem k fyzické józe. Na rozdíl od dnešní jógy, kterou si chodíme zacvičit do studia kousek od domu a kde se soustředíme na akrobatické polohy

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Dýchej tak, jak chceš žít*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.