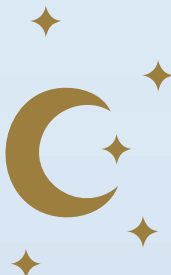


WDECH WYDECH DOBRANOĆ



Poradnik oddechowy metody Butejki:
jak poprawić sen oraz zmniejszyć chrapanie,
bezdechy senne i bezsenność



Patrick McKeown
Catherine Bane



OPINIE OSÓB STOSUJĄCYCH METODY: BUTEJKI, OXYGEN ADVANTAGE® I MYOTAPE

Przygotowując materiały do tej książki, dotarliśmy do naszej globalnej sieci klientów: Buteyko Clinic Int., Oxygen Advantage®* i MyoTape, i zaprosiliśmy ich do wypełnienia ankiety online lub podzielenia się ich historiami podczas wywiadu. Byliśmy zaskoczeni ilością otrzymanych odpowiedzi. Dzięki temu w całej książce znajdują się relacje osób opisujące, jak te proste i skuteczne narzędzia zmieniły ich życie. Niektórzy respondenci chętnie podawali swoje imiona, wiek i kraj, w którym mieszkają, podczas gdy inni woleli pozostać anonimowi. Oto niewielka część otrzymanej korespondencji:

Po latach zmagania się z chrapaniem i niską jakością snu odkryłam transformujące efekty technik oddechowych i stosowania plastra na usta. Praktyki te nie tylko pomogły mi przestać chrapać, ale także znacznie poprawiły jakość mojego snu i ogólne samopoczucie. Zaklekanie ust, poprzez wspieranie prawidłowego oddychania przez nos, spowodowało, że czułam się bardziej wypoczęta i pełna energii każdego ranka. Odczuwany przeze mnie poziom stresu również się zmniejszył. Dziś cieszę się głębszym, spokojnym snem, który pozwala mi odczuć prawdziwą różnicę w moim codziennym życiu, wpływając na większe skupienie, spokój i vitalność.

Kamila, 46 lat, Polska

* * *

Zaklekanie ust zmieniło moje życie! Przeszłam drogę od budzenia się z poczuciem zmęczenia (co sprawiało, że byłam zmęczona przez cały dzień) z suchością w ustach, wielokrotnych wybudzeń w nocy, aby skorzystać z toalety, ciężkiego oddychania podczas snu do przesypiania całej nocy bez zakłóceń. Teraz każdego ranka budzę się wypoczęta. Jeśli kiedykolwiek zapomnę zakleić usta, na pewno to zauważę.

Jessica, 33 lata, Australia

* * *

Cierpiałem na bezsenność i bezdech. Obecnie mój sen jest spokojny, czuję także większą koncentrację i energię. Praktykuję oddech LSD (lekki, spowolniony, dogłębny), wstrzymuję oddech przed snem. Łatwiej zapadam w sen.

Anonim

* Tlenowa Przewaga (przyp. tłum.)

* * *

Od dzieciństwa zmagalem się z chrapaniem. Usunięto mi migdałki, ale to nie pomogło, ponieważ nadal spałem z otwartymi ustami. Po ukończeniu kursu Butejki i po rozpoczęciu zaklejania ust na noc mój sen poprawił się o 100 procent. Od czasu do czasu nadal chrapie przez nos, ale tylko wtedy, gdy śpię na plecach, a chrapanie to jest o wiele cichsze. Prawie codziennie budziłem się niespokojny i często miałem koszmary. Obecnie doświadczam koszmarów tylko wtedy, gdy w sypialni jest zbyt ciepło i mój oddech wyraźnie przyspiesza. To samo dzieje się, gdy mam bardzo zatłoczony nos i budzę się bez plasterka na ustach. Czuję się bardzo wypoczęty, różnica jest ogromna. Codziennie przed snem wykonuję ćwiczenie oddychaj lekko podczas czytania, a następnie 5-sekundowe wstrzymywanie oddechu. Dzięki tym ćwiczeniom zasypiam bardzo szybko, a rano budzę się wypoczęty i nie muszę korzystać z budzika.

Anonim

* * *

Zmagalem się z częstym i coraz wcześniejszym budzeniem się. Od czasu treningu metodą Butejki mój sen znacznie się poprawił! Kiedy łapię się na nadmiernym oddychaniu, wdrażam techniki łagodnego oddychania i uspokajam się. To jest bardzo skuteczne i odczuwam wielką wdzięczność za poznanie tej metody.

Anonim

WDECH
WYDECH
DOBRANOC

Również autorstwa Patricka McKeowna:

Terapeutyczny oddech

Zamknij usta

Atomic Focus

Tlenowa przewaga

Spokojny oddech, spokojny umysł

Kto ma nos do zdrowia

Pomocne aplikacje:

ButeykoClinic App

Oxygen Advantage App

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

butejko.pl

buteykoclinic.com

WDECH WYDECH DOBRANOC

Poradnik oddechowy metody Butejki:
jak poprawić sen oraz zmniejszyć chrapanie,
bezdechy senne i bezsenność

PATRICK McKEOWN
CATHERINE BANE, DR PSYCHOLOGII

Wydane przez: Zdrowy Oddech
www.butejko.pl
www.tlenowaprzewaga.pl
info@butejko.pl

Tytuł oryginału: *The breathing cure for better sleep*
Tłumaczenie: Anna Ryczek
Redakcja: anatta.pl

Korekta merytoryczna:
lek. Elżbieta Dudzińska
lek. Śárka Solecka
dr n. o zdr. Mira Rządźka

Ilustracje: Bex Burgess

Projekt okładki: Svitlana Stafaniuk i Dawid Duszka

ISBN: 978-83-978441-0-0

© Wydanie polskie 2025 – Zdrowy Oddech

Wszelkie prawa zastrzeżone

Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana lub reprodukowana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Książka ta nie może być sprzedawana, pożyczana, odsprzedawana lub w inny sposób rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody wydawcy, lub przeznaczana do celu innego niż ten, w którym jest ona opublikowana, czy bez uwzględnienia warunków określonych umową z wydawcą.

Informacje zawarte w tej książce nie zastępują profesjonalnych porad medycznych. Czytelnik może zastosować zawarte w niej informacje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wynikającej bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

Przyswojenie informacji zawartych w niniejszej publikacji nie daje podstaw teoretycznych ani praktycznych do prowadzenia instruktażu w zakresie opisanych w niej technik oddechowych. By nauczać metody opisanej w tej książce, wymagane jest ukończenie certyfikowanego kursu instruktorskiego metody Butejki.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
WPROWADZENIE	13
Moja historia	14
Odkrycie oddychania przez nos i doktor Butejko	16
Oddychanie i sen – przeoczone połączenie	17
CZĘŚĆ I. SEN I ODDYCHANIE – INFORMACJE OGÓLNE	19
ROZDZIAŁ I. Oddychanie i sen – jak codzienne nawyki wpływają na odpoczynek w nocy	21
Zrozumienie roli CO ₂ i twojej wrażliwości na ten gaz	22
Wpływ szybkiego, ciężkiego oddychania przez usta na sen	23
Zrozumienie oporu dróg oddechowych – nie chodzi tylko o rozmiar	24
Stres, oddychanie i sen	25
Metoda Butejki – jak zmiana oddychania może zmienić sen	26
Podstawowe zasady metody Butejki	27
Ćwiczenia oddechowe metody Butejki dla dorosłych	28
Test oddechowy z wykorzystaniem pauzy kontrolnej	28
Ćwiczenie na odetkanie nosa	30
Adaptacja do oddychania przez nos	30
Ćwiczenie <i>oddychaj lekko</i>	31
Ćwiczenie <i>oddychaj powoli</i>	32
Ćwiczenie <i>oddychaj nosem powoli i głęboko</i>	33
<i>Oddychanie aktywujące relaksację</i>	34
Zastosowanie oddychania Butejki w radzeniu sobie z bezsennością	34
Zrozumienie chrapania i jego roli w oddychaniu	37
Zespół oporu górnych dróg oddechowych (UARS) i oddychanie metodą Butejki	39
Obturacyjny bezdech senny (OBS) i oddychanie metodą Butejki	41
Codzienny program treningowy: prosta droga do lepszego oddychania i regenerującego snu	44
Ćwiczenia Butejki dla dzieci i młodzieży	45
Ćwiczenie na uspokojenie oddechu (<i>wiele krótkich wstrzymań oddechu</i>)	53
<i>Magiczne ćwiczenie odblokowujące nos</i>	54
<i>Progresja magicznego ćwiczenia odblokowującego nos</i>	54
Ćwiczenie oddechowe <i>bądź jak delfin</i> (ćwiczenie kroki)	55
ROZDZIAŁ II. Zrozumienie i ocena snu	59
Fazy snu	63
Optymalizacja snu – znaczenia jakości, ilości i regularnego rytmu snu ..	67
Ocena snu	71

ROZDZIAŁ III. Ewolucja snu i oddychania	75
Jak spali nasi przodkowie?	75
Drzemki	76
Edison kontra Einstein	76
Ukryty związek między snem a oddychaniem: podróż w czasie	77
ROZDZIAŁ IV. Sen – fundament zdrowia i dobrego samopoczucia	81
Korzyści płynące ze snu	81
Konsekwencje zakłóceń snu i zaburzeń snu	83
ROZDZIAŁ V. Oddychanie dla lepszego snu	95
Oddychanie i sen: misterne połączenie	95
Czym jest dysfunkcyjne oddychanie?	95
Jaką ilość powietrza powinniśmy oddychać?	97
Przewlekła hiperwentylacja	98
Oddychanie ustami	100
Podstawa zdrowego oddychania	103
Zaburzenia oddychania i snu	110
ROZDZIAŁ VI. Co decyduje o tym, kiedy i jak dobrze śpimy?	114
W jaki sposób twoje ciało, styl życia i oddychania wpływają na odpoczynek	114
Rytmy okołodobowe i presja snu	115
ROZDZIAŁ VII. Oddychanie na stres i porawę zdrowia psychicznego	124
Współczesna kultura i technologia	125
Autonomiczny układ nerwowy (AUN)	127
ROZDZIAŁ VIII. Osobista refleksja na temat radzenia sobie z nadmiernie pobudzonym umysłem	139
Zwracanie uwagi na chwilę obecną	155
Pomoc dzieciom i nastolatkom w wyciszeniu umysłu	157
Hierarchia potrzeb	159
CZĘŚĆ II. SEN OSÓB DOROSŁYCH	161
ROZDZIAŁ IX. Jak płeć i wiek wpływają na odpoczynek	163
Sen mężczyzn	163
Sen kobiet: zapomniana płeć	165
Jak hormony wpływają na sen kobiet: miesiączka, ciąża i menopauza	166
Sen osób starszych: dlaczego się zmienia i jak wpływa na zdrowie	170
ROZDZIAŁ X. Przegląd zaburzeń snu u dorosłych	173
Powszechne zaburzenia snu	174
ROZDZIAŁ X A. Bezsenność – ukryte przyczyny i skuteczne rozwiązania	178
Jak sobie radzić z bezsennością?	183
ROZDZIAŁ X B. Zaburzenia oddychania we śnie i chrapanie	189
Opór dróg oddechowych	189
Chrapanie – znak ostrzegawczy	191
Jak radzić sobie z chrapaniem	196

ROZDZIAŁ X C. Zespół oporu górnych dróg oddechowych (UARS)	200
Jak radzić sobie z UARS?	203
ROZDZIAŁ X D. Zrozumienie bezdechu sennego i sposoby radzenia sobie	206
Jak często występuje OBS?	207
Diagnoza	210
Jak radzić sobie z bezdechem sennym?	221
CZĘŚĆ III. SEN DZIECI I NASTOLATKÓW	233
ROZDZIAŁ XI. Przyczyny i konsekwencje zaburzonego snu u dzieci i młodzieży	235
Ile snu potrzebują dzieci?	236
Konsekwencje obniżonej jakości snu dla dzieci i nastolatków	243
ROZDZIAŁ XII. Zrozumienie i radzenie sobie z zaburzeniami snu u dzieci i młodzieży	247
Powszechne zaburzenia snu	247
Historia i rola adenotonsillektomii w pediatrycznym bezdechu sennym	259
Ocena wzorców oddychania u dzieci: na co powinni zwracać uwagę rodzice?	264
ROZDZIAŁ XIII. Podsumowanie	267
Oddechowa terapia snu dla każdego	267
Załącznik 1. Wsparcie oddechowe dla snu	269
Załącznik 2. Organizacje poświęcone zdrowiu dróg oddechowych, zdrowiu snu i oddychaniu	270
Załącznik 3. Żaden specjalista nie poradzi sobie z tym sam	272
Podziękowania	275
O autorach	277
Przypisy	278

SPIS SKRÓTÓW

AHI (*apnea-hypopnea index*) – wskaźnik bezdechu

CBT- I (*cognitive behavioral therapy for insomnia*) – terapia poznawczo-behawioralna bezsenności

CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) – Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom

COSC (*Combat and Operational Stress Code*) – kodeks stresu bojowego i operacyjnego

CPAP (*continuous positive airway pressure*) – urządzenie stosowane przy bezdechach sennych, które pompuje powietrze pod stałym ciśnieniem, aby utrzymać drożność dróg oddechowych

GABA – kwas gamma-aminomasłowy, neuroprzekaźnik hamujący

HRV (*heart rate variability*) – zmienność rytmu serca

MAD (*mandibular advancement device*) – aparat do wysuwania żuchwy

MV (*minute volume*) – objętość minutowa

OBS – obturacyjny bezdech senny

Pcrit (*critical closing pressure*) – krytyczne ciśnienie powodujące zamknięcie ścian gardła

PK – pauza kontrolna

RR (*respiratory rate*) – liczba oddechów na minutę

TV (*tidal volume*) – objętość oddechowa, czyli wielkość jednego oddechu

UARS (*upper airway resistance syndrome*) – zespół oporu górnych dróg oddechowych

WSTĘP

Sen stanowi jedną z najważniejszych funkcji biologicznych człowieka – to czas regeneracji, naprawy i równowagi. Mimo to coraz więcej osób doświadcza problemów ze snem: chrapania, bezdechu sennego czy bezsenności. Co istotne, większość z tych zaburzeń pozostaje **niezdiagnozowana**. Wiele osób przyzwyczaja się do chronicznego zmęczenia, porannego bólu głowy czy obniżonej koncentracji, nie zdając sobie sprawy, że źródłem tych dolegliwości może być **nieprawidłowe oddychanie podczas snu**.

To problem złożony, w którym nakładają się na siebie czynniki anatomiczne, fizjologiczne, psychiczne i środowiskowe. Niedrożność nosa, anatomiczne uwarunkowania górnych dróg oddechowych, zaburzenia napięcia mięśni twarzy i języka, aspekty psychogenne, tor oddechowy oraz styl życia – wszystkie te determinanty w istotny sposób wpływają na mechanikę oddychania i prowadzą do zaburzeń snu o różnym obrazie klinicznym. Dlatego nie istnieje uniwersalne rozwiązanie. **Każdy pacjent jest inny** i wymaga indywidualnego podejścia diagnostycznego i terapeutycznego.

Wczesne rozpoznanie zaburzeń oddychania podczas snu wymaga nie tylko specjalistycznej wiedzy, ale także **czułości diagnostycznej w codziennej praktyce lekarskiej**. **Lekarze rodzinni, stomatolodzy, kardiolodzy, neurologi, a także specjaliści zajmujący się leczeniem otyłości** często spotykają pacjentów z objawami, które na pierwszy rzut oka nie są kojarzone z problemami ze snem, takimi jak nadciśnienie tętnicze, bóle głowy, suchość w ustach, zgrzytanie zębami, senność dzienna, trudności z koncentracją czy przyrost masy ciała. Zwrócenie uwagi na te symptomy może być pierwszym krokiem do skierowania pacjenta na właściwą diagnostykę i rozpoczęcia skutecznego leczenia.

W diagnostyce i terapii zaburzeń snu kluczowa jest **opieka interdyscyplinarna**, zatem powinni w niej uczestniczyć specjaliści z różnych dziedzin: **lekarze medycyny snu, laryngolodzy, stomatolodzy, chirurdzy szczękowo-twarzowi, pulmonolodzy, kardiolodzy, neurologi i psychiatry**. Ich wspólne spojrzenie pozwala uchwycić pełen obraz problemu – od drożności dróg oddechowych, przez funkcjonowanie układu nerwowego, aż po wpływ emocji i stresu.

Jako laryngolog i lekarz medycyny snu bardzo cenię współpracę z przedstawicielami różnych specjalności. Wierzę, że tylko szerokie, holistyczne spojrzenie na pacjenta z zaburzeniami oddychania oraz indywidualne podejście diagnostyczno-terapeutyczne mogą przynieść długotrwałe i satysfakcjonujące efekty. W procesie terapii ogromną rolę odgrywają także **terapeuci oddechowi, fizjoterapeuci, logopedzi, terapeuci miofunkcjonalni (MFT) oraz psycholodzy**. To oni pomagają pacjentowi odzyskać prawidłowe wzorce oddechowe, równowagę mięśniową i świadomość własnego ciała. Dzięki współpracy między specjalistami możemy uzyskać najlepszy

efekt – **trwałą poprawę jakości snu, zmniejszenie chrapania i bezdechów oraz poprawę samopoczucia pacjenta.**

Nie można też zapominać o roli samego pacjenta. To on jest aktywnym uczestnikiem procesu zdrowienia. Edukacja, zrozumienie mechanizmów oddychania i konsekwentna praca nad sobą to elementy niezbędne, by osiągnąć trwały efekt.

Właśnie w tym miejscu **metoda Butejki** staje się niezwykle cennym narzędziem wspierającym terapię. Jej podstawą jest nauka **spokojnego, świadomego oddychania przez nos** z ograniczeniem nadmiernej wentylacji i zbyt głębokich oddechów, które często towarzyszą stresowi czy obturacyjnym zaburzeniom snu. Regularne ćwiczenia prowadzą do **normalizacji wzorca oddechowego**, poprawy tolerancji na dwutlenek węgla, uspokojenia pracy serca i układu nerwowego, a tym samym – do **lepszego snu i mniejszej liczby epizodów chrapania lub bezdechów.**

Zaletą metody Butejki jest jej prostota i bezpieczeństwo – można ją stosować równolegle z innymi formami terapii, a efekty często pojawiają się już po kilku tygodniach praktyki. Dla wielu pacjentów to pierwszy moment, w którym odzyskują świadomość własnego oddechu i uczą się, jak go wykorzystać do poprawy zdrowia, koncentracji i samopoczucia.

Osobnym, niezwykle ważnym tematem są **dzieci**. Coraz częściej obserwuje się u nich oddychanie przez usta, przewlekłe katar, chrapanie czy zaburzenia koncentracji, które nierzadko mają wspólne podłoże – **niewłaściwy tor oddechowy**. Wczesna diagnostyka i interwencja, prowadzona wspólnie przez laryngologa, ortodontę, logopedę, fizjoterapeutę i pediatrę, może zapobiec wielu problemom w dorosłym życiu, w tym rozwojowi bezdechu sennego. Dlatego praca z oddechem u dzieci powinna być traktowana nie tylko jako terapia, ale także **profilaktyka zdrowotna.**

Celem tej książki jest połączenie wiedzy medycznej i praktyki terapeutycznej w spójną, zrozumiałą całość. Dla pacjentów – ma to być **przewodnik po zrozumieniu własnego oddechu**, dla specjalistów – **inspiracja do szerszego spojrzenia na sen i oddychanie**. Wierzę, że dzięki wspólnemu językowi i współpracy między dziedzinami możemy skuteczniej pomagać pacjentom i poprawiać ich jakość życia.

Bo lepszy sen zaczyna się od lepszego oddechu.

dr n. med. Šarka Solecka

specjalista otorynolaryngolog, lekarz medycyny snu
założycielka Centrum Zdrowego Oddechu – ośrodka specjalizującego się
w interdyscyplinarnym leczeniu zaburzeń oddychania (w tym bezdechu sennego) oraz
w szkoleniu specjalistów w diagnostyce i terapii
nieprawidłowego toru oddychania

WPROWADZENIE

Wyobraź sobie, że zasypiasz dziś bez wysiłku, oddychasz spokojnie i miarowo, a po przebudzeniu czujesz się wypoczęty. Wyobraź sobie, że cieszysz się głębokim, nieprzerwanym snem – koniec z częstymi wybudzeniami czy z przewracaniem się z boku na bok. Wyobraź sobie, że twój oddech staje się lekki, płynny i cichy, tak naturalny, że chrapanie znacznie zmniejsza się lub nawet wyeliminowuje.

W ciągu ostatnich 23 lat byłem świadkiem czegoś naprawdę niezwykłego. Kiedy ludzie zmieniają sposób oddychania, większość z nich zauważa znaczną poprawę jakości snu, często już w ciągu zaledwie kilku dni. Jeśli często się wybudzasz lub ciężko oddychasz w nocy, istnieje duża szansa, że to podejście pomoże również tobie.

Dla każdego, kto ciężko oddycha, często się budzi lub chrapie, opracowana przez lekarza metoda Butejki oferuje praktyczne, oparte na dowodach naukowych rozwiązanie. Ta książka pozwoli ci zrozumieć, w jaki sposób codzienne nawyki oddechowe wpływają na twój sen, i poprowadzi cię krok po kroku do takiej transformacji oddechu, by wspierał twój odpoczynek. Kiedy bowiem zaczynasz oddychać wolniej, delikatniej, przeponowo, regularniej i przez nos – twój sen nabiera nowej jakości. Zarówno dzieci, jak i dorośli doświadczają lepszej koncentracji, poprawy nastroju i odnowy energii. Partner lub partnerka, którzy nie mogli zasnąć z powodu twojego głośnego oddechu lub byli zmuszeni spać w oddzielnym pokoju, mogą wreszcie zaznać spokojnych, wspólnych nocy, niezakłóconych chrapaniem lub sapaniem.

W dziedzinie medycyny snu często słyszymy o jego jakości – o tym, jak wpływa ona na zdrowie, funkcje poznawcze i wydajność. Niezliczone książki, artykuły i eksperci podkreślają znaczenie dobrego snu, ale często pomijają krytyczny czynnik: wzorce oddychania. Co jest prostszego niż dobry sen? A jednak tak niewielu z nas naprawdę go doświadcza!

Jeśli zmagasz się z bezsennością, chrapaniem lub bezdechem sennym, prawdopodobnie zaproponowano ci typowe rozwiązania: może leki, może urządzenie, które jest niewygodne lub trudne do stosowania – jeśli nic nie zadziałało, nie jesteś sam. Często pomija się jednak coś zaskakująco prostego: oddychanie. Tymczasem, w przeciwieństwie do wielu aspektów snu, na oddychanie można bezpośrednio wpływać. Dzięki kilku łagodnym praktykom potrafimy uspokoić ciało i wyciszyć umysł, i wyeliminować niektóre z głównych przyczyn bezsennych nocy.

Jednak korzyści wykraczają poza łagodzenie bezsenności. Te same techniki oddechowe pomagają zmniejszyć turbulencje w drogach oddechowych i podciśnienie w gardle, które przyczyniają się do chrapania, zespołu oporu górnych dróg oddechowych, a nawet obturacyjnego bezdechu sennego.

Kiedy mówię o oddychaniu, ważne jest, aby pamiętać, że nie wszystkie ćwiczenia oddechowe są takie same. Różne techniki dają zupełnie różne efekty. Bądźmy realistami – poleganie na ćwiczeniach oddechowych przez resztę życia jest niewykonalne. Właściwe pytanie brzmi: co możemy włączyć do naszej codziennej rutyny, aby naturalnie poprawić nasz sen? W końcu sen to nie tylko odpoczynek. Chodzi o przywrócenie funkcji, które pomagają nam myśleć, skupiać się i rozwijać w codziennym życiu.

Zdolności poznawcze są prawdopodobnie najważniejszą umiejętnością człowieka. Obejmują naszą zdolność do podejmowania decyzji, analizowania sytuacji, planowania działań i kierowania uwagą. Pozwalają nam osiągać cele i kultywować poczucie sensu. Jednak ulegają one pogorszeniu, gdy sen staje się gorszej jakości. Wykazano, że nawet coś tak pozornie błahego jak zatłoczony nos negatywnie wpływa na sen i upośledza funkcje poznawcze – jest to wyraźny przykład skomplikowanego związku między drożnością dróg oddechowych, oddychaniem, snem i pracą mózgu.

Oddychanie leży u podstaw zaburzeń oddychania podczas snu. Sama nazwa tego zjawiska wskazuje na przyczynę problemu, ale związek ten jest często zaniedbywany, nawet przez terapeutów pracujących w tej dziedzinie. Dla wielu, w tym dla mnie, oddychanie jest tym brakującym ogniwem. Moja własna podróż obejmowała lata zmagania i łut szczęścia, zanim w pełni pojąłem, jak głęboki związek istnieje między oddychaniem a snem.

Moja historia

Zanim podzielę się moją historią, powiem jedno – jej fragment zabrzmi znajomo. Być może ty też miałeś problem z niskim poziomem energii. Być może twój umysł szaleje w nocy lub twoja koncentracja znika właśnie wtedy, gdy najbardziej jej potrzebujesz. Mam teraz 51 lat, a sen był dla mnie podróżą – od dzieciństwa naznaczonego niskim poziomem energii do odkrycia transformującej mocy prawidłowego oddychania.

Jako dziecko zmagalem się z astmą, wiecznie zatkanym nosem i rozproszonym umysłem. Każdego ranka budziłem się zmęczony, a rozruch zajmował mi kilka godzin. Moja koncentracja znajdowała się na tragicznym poziomie. W szkole średniej zazwyczaj nie skupiałem się na tym, co mówi nauczyciel, a kiedy już mi się to udało, czułem się do tego stanu zmuszony i nie mogłem zbyt długo utrzymać uwagi. Większość czasu spędzałem, żyjąc w swojej głowie, dryfując w myślach, które nie miały nic wspólnego z programem szkolnym. Mój umysł często błądził, ale nikt nigdy nie pytał dlaczego. Szczepnie mówiąc, ja też nie zadawałem sobie tego pytania. Tak po prostu było i nauczyłem się z tym jakoś żyć.

Nauczyciele widzieli rozkojarzonego dzieciaka i z czasem ja też zacząłem wierzyć w ten obraz – może po prostu nie jestem tak bystry jak inni. To ciche poczucie zwątpienia wkradło się wcześniej, mimo że byłem zdeterminowany, by dobrze sobie radzić. Gdy patrzę wstecz, nie sądzę, że byłem nadpobudliwy. Nie chodziło o to, że nie mogłem usiedzieć w miejscu – po prostu miałem słabą koncentrację. Prawdopodobnie wykazywałem pewien stopień deficytu uwagi, choć nigdy nie zostałem zdiagnozowany.

To było prawie 40 lat temu. Często zastanawiam się, czy otrzymałbym taką diagnozę, gdybym dziś był uczniem. Jest to całkiem prawdopodobne. Jednak czy to by mi pomogło? Nie jestem pewien. Może po prostu miałbym poczucie utknięcia, że tak po prostu działa mój mózg i niewiele mogę zrobić, aby to zmienić.

Jako nastolatek rzuciłem szkołę. Czułem, że tradycyjna ścieżka edukacji po prostu nie jest dla mnie. Zacząłem pracować jako stażysta na stanowisku kierownika sklepu, by nauczyć się handlu detalicznego, co robiłem już w niepełnym wymiarze godzin od 11. roku życia. Praca sprawiała mi prawdziwą przyjemność: rozmowy z klientami, porządkowanie zapasów, układanie towaru na półkach i obsługa kasy. To były lata 80. w Irlandii i choć prawdopodobnie złamałem wszystkie obowiązujące przepisy prawa pracy, było to wspaniałe doświadczenie, które wiele mnie nauczyło. Jednak mniej więcej po roku mojej nowej kariery sklep został sprzedany. Nowi właściciele przejęli firmę, a ja byłem zbyt młody, by być oficjalnie zatrudniony, więc musiałem wrócić do szkoły.

Moim zdaniem praca na pełen etat spowodowała, że dojrzałem i nauczyłem się, że niczego nie dostajemy za darmo. Jeśli zatem chciałem wieść w miarę wygodne życie, musiałem na nie zapracować. Rzuciłem się w wir nauki, zdeterminowany, by odnieść sukces. Choć wciąż spędzałem mnóstwo czasu w swojej głowie, nadrabiałem pracą. W końcu uzyskałem wyniki, których potrzebowałem, aby dostać się na uniwersytet – Trinity College Dublin. To zabawne, jak nieoczekiwany obrót może przybrać życie. Od opuszczenia szkoły w wieku 14 lat do przejścia przez bramy Trinity – nie była to typowa ścieżka, ale była moja.

Z czasu moich studiów na uniwersytecie wybija się jedno wspomnienie. Kiedy byłem studentem na wymianie na Uniwersytecie w Uppsali w Szwecji, dzieliłem pokój z przyjacielem z domu i siedzieliśmy do późnej nocy. Następnego ranka na wpół narzekał, a na wpół drażnił się ze mną, mówiąc, że moje chrapanie nie pozwalało mu zmruzzyć oka, a dodatkowo przestawałem oddychać na dłuższy czas. W pewnym momencie powiedział nawet, że myślał, iż nie żyję! Cóż, 20-latkowie mogą mieć wisielcze poczucie humoru. Nie bardzo rozumiał, co się działo, podobnie jak ja. Zlekceważyłem te uwagi, przypisawszy ich źródło nocnej imprezie, ale jego komentarz utkwił mi w pamięci. Czy kryje się za tym coś więcej? Czy moje chroniczne zmęczenie wiąże się w jakiś sposób z oddychaniem? W tamtym czasie nie miałem pojęcia, ale ta myśl pozostała ze mną i prowokowała pytania.

Po studiach rozpocząłem pracę, ale do tego czasu zmęczenie stało się tak normalną częścią mojego życia, że prawie o nim nie myślałem. Zrzuciłem je na karb złego radzenia sobie ze stresem, trudności z koncentracją i utraty spokoju pod presją pracy. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że ma inne podłoże. Jak to jest, że przechodzimy przez życie, czując się wyczerpani, niespokojni lub podstawieni pod ścianą, ale nigdy nie zatrzymujemy się, by zadać sobie pytanie: „dlaczego”? Zakładamy, że tak po prostu jest, takie jest życie. Gnamy naprzód, pochłonięci przez pęd codziennych wymagań, rzadko zwalniając, by zapytać: „Czy może być inaczej? Czy może być lepiej?”

Prawda jest taka, że często nie zdajemy sobie sprawy z czyjegoś wpływu, dopóki nie doświadczymy bez niego życia. Dopiero gdy wyjdziemy poza nasze zwykłe schematy, gdy porównamy stan „przed” ze stanem „po”, zyskujemy prawdziwą klarowność.

Patrząc na to wszystko wstecz, widzę, że moje życie mogło być o wiele lepsze. Tak naprawdę istniały dwie rzeczy kształtujące moją rzeczywistość, wpływające na moje zdrowie, poziom energii i skupienie – dwie rzeczy, na które nigdy nie zwracałem uwagi: mój oddech i mój sen.

Odkrycie oddychania przez nos i doktor Butejko

Punkt zwrotny nastąpił wiele lat później, kiedy natknąłem się na artykuł o dr. Konstantynie Butejko, ukraińskim lekarzu, który opracował unikalną technikę oddychania w celu normalizacji wzorców oddechowych. Gdy przeczytałem o metodzie Butejki, coś we mnie zarezonowało. Miałem ochotę wypróbować jego technikę – nie z powodu przekonania, że zadziała, ale z poczucia, że nie mam nic do stracenia.

Pierwsze ćwiczenie, którego spróbowałem, było dość proste: odetkanie nosa za pomocą techniki wstrzymywania oddechu. Zadziałało niemal natychmiast. Ten początkowy sukces był dokładnie tym, czego potrzebowałem, aby zmotywować się do dalszej praktyki. Gdyby ćwiczenie nie zadziałało, prawdopodobnie odrzuciłbym techniki oddechowe jako stek bzdur. Jednak *ćwiczenie odtykające nos* całkowicie zmieniło moją perspektywę.

Chciałbym, abys teraz sam spróbował. Poniższa wersja jest łagodna i odpowiednia dla każdego:

1. Weź normalny, cichy wdech i wydech przez nos. (Chociaż nos wydaje się zatkany, jest mało prawdopodobne, że oba nozdrza są całkowicie niedrożne).
2. Zatkaj nos palcami, aby wstrzymać oddech.
3. Na wstrzymanym oddechu powoli kiwaj głowę w górę i w dół od 5 do 10 razy.
4. Powtórz 6 razy z 30-sekundowymi lub 1-minutowymi przerwami pomiędzy każdym powtórzeniem.

Wypróbuj i przekonaj się, jak to działa!

To ćwiczenie skończyło się dla mnie małym zwycięstwem i wzbudziło ciekawość. Następnie próbowałem ćwiczenie *oddychaj lekko*, podczas którego celowo nabierałem mniej powietrza i powstrzymywałem się nieco od brania dużego oddechu. Na początku czułem się dziwnie – uczucie głodu powietrza jest niewygodne – ale stało się też coś innego: poczułem spokój umysłu i delikatne ciepło rozchodzące się po moim ciele. Wykonując ćwiczenia, zauważyłem, że moje dłonie stają się cieplejsze. Nigdy wcześniej nie były ciepłe i ta niewielka zmiana stanowiła dla mnie wyraźny sygnał, że ćwiczenia oddechowe mają potężną moc.

Zamierzam zamieścić tutaj bardzo proste uwagi do ćwiczenia *oddychaj lekko*, ponieważ chciałem, abys też spróbował. To jedno z najważniejszych ćwiczeń służących poprawie jakości snu.

1. Zwróć uwagę na swój oddech.
2. Weź krótki, cichy wdech przez nos – tylko około 70% normalnego wdechu.
3. Pozwól na powolny, zrelaksowany wydech.
4. Robisz to prawidłowo, jeśli odczuwasz znośne uczucie braku powietrza.

Ćwicz przez 2 do 3 minut i sprawdź, czy ręce zaczynają się rozgrzewać. Celem jest utrzymanie ćwiczeń bez odczucia stresu. Jeśli poczujesz się trochę zestresowany, zrób krótką przerwę, około 30 sekund, a następnie wróć do ćwiczenia.

Spróbuj i przekonaj się, jakie to uczucie!

Tej nocy zdecydowałem się zakleić usta małym papierowym plasterkiem, który całkowicie zaklejał usta, i użyłem rozszerzacza* do nosa, aby utrzymać drożne nozdrza. Nie wiedziałem, czego się spodziewać, a pierwszego ranka nie zauważyłem dużej różnicy. Jednak przez cały dzień oddychałem przez nos i kontynuowałem ćwiczenia. Drugiej nocy ponownie zastosowałem papierowy plasterek i rozszerzacz do nosa. Tym razem obudziłem się bardziej wypoczęty niż przez wszystkie ostatnie lata. Po całym życiu spędzonym w senności czułem się tak, jakbym natknął się na klucz do odblokowania naprawdę spokojnego snu!

Oddychanie przez nos stało się dla mnie przełomem. Jednak z perspektywy czasu wiem, że plasterek, którego się używa, powinien w razie potrzeby pozwalać na wydychanie powietrza przez usta. W idealnym przypadku zatem plasterek do ust musi otaczać lub częściowo zakrywać usta, nie zaklejając ich całkowicie.

Całkowite zakrycie ust zapobiega wydychaniu powietrza przez usta podczas snu. Jednak dla niektórych osób, zwłaszcza tych z umiarkowanym lub ciężkim bezdechem sennym, możliwość wydechu przez usta w razie potrzeby jest kluczowa. To jakby wyjście ewakuacyjne. Używanie plasterka, który całkowicie uszczelnia usta, pogarsza oddychanie podczas snu i potencjalnie zwiększa nasilenie bezdechu sennego.

Oddychanie i sen – przeoczone połączenie

To początkowe doświadczenie zmieniło moje rozumienie snu. Oto czegoś tak prostego, naturalnego i całkowicie darmowego brakowało mi przez całe życie. Zdałem sobie sprawę, że oddychanie nie jest tylko szczegółem w mechanice snu, lecz ma fundamentalne znaczenie. To odkrycie skierowało mnie na ścieżkę odkrywania, w jaki sposób oddychanie wpływa nie tylko na sen, ale także na koncentrację, stres i ogólny stan zdrowia.

Wiele osób ma podobną historię. Cierpią na zaburzenia snu, niski poziom energii i gonitwę myśli, a mimo to pozostają niezdiagnozowani lub zmagają się z rozwiązaniami, które bardziej przypominają tuszowanie problemu niż faktycznie lekarstwo. Zaakceptowaliśmy cykl marnej jakości snu i zmęczenia, nie wiedząc, że przyczyną może być sposób, w jaki oddychamy. Większość materiałów na temat snu koncentruje się na znaczeniu jego jakości i ilości, ale pomija ten istotny element.

A gdyby sposób, w jaki oddychasz, zmienił sposób, w jaki śpisz? Ten właśnie temat zgłębia ta książka. Porusza obszar nie tylko samych ćwiczeń oddechowych, ale prostych, codziennych zmian, które wpływają na twoje samopoczucie po przebudzeniu, jasność myślenia i głęboki odpoczynek.

* Mechaniczne narzędzia pomocne w poprawie przepływu powietrza przez nos. Mogą to być zewnętrzne rozszerzacze nozdrzy w postaci plastrów, które unoszą skrzydełka nosa i poprawiają przepływ powietrza, klipsy rozszerzające lub wewnętrzne rozszerzacze nosa (przyp. tłum.).

Ta książka jest zbiorem ponad 20 lat badań, doświadczeń z tysiącami klientów i spostrzeżeń globalnej sieci ponad 13 000 instruktorów przeszkolonych w zakresie metody Butejki i Oxygen Advantage®. Nasi instruktorzy pochodzą z różnych środowisk – wielu z nich to pracownicy służby zdrowia, tacy jak lekarze zajmujący się snem, dentyści, psychiatry, psychologowie i fizjoterapeuci, wszyscy mają bogate doświadczenie w dziedzinie oddychania i snu.

Chcąc upewnić się, że ta książka odzwierciedla rzeczywiste doświadczenia, skontaktowaliśmy się z naszą globalną społecznością klientów Buteyko Clinic, Oxygen Advantage® i MyoTape, by zaprosić ich do podzielenia się swoimi historiami za pośrednictwem ankiety internetowej lub wywiadu z naszym zespołem badawczym. Na stronach tego poradnika znajdziesz krótkie cytaty z listów od naszych respondentów, a także szczegółowe relacje osób, które podzieliły się swoim doświadczeniem. Mam nadzieję, że te osobiste relacje ożywią te praktyki poprzez pokazanie, jak szybkie, proste, skuteczne i prawdziwie transformujące efekty przynoszą w zaledwie 7 dni! Dzieląc się tymi technikami oddychania, mam nadzieję, że znajdziesz sposób, aby uczynić je częścią własnej podróży do lepszego snu i zdrowia. W świecie, w którym tak wiele rzeczy bywa skomplikowanych, drogich lub tymczasowych, oddychanie jest czymś, co możemy zmieniać sami, każdego dnia, aby osiągnąć lepsze zdrowie. Zobaczmy, jak te proste zmiany podniosą jakość twojego życia, tak jak zrobiły to w moim przypadku.

CZĘŚĆ I

SEN I ODDYCHANIE – INFORMACJE OGÓLNE

ROZDZIAŁ I

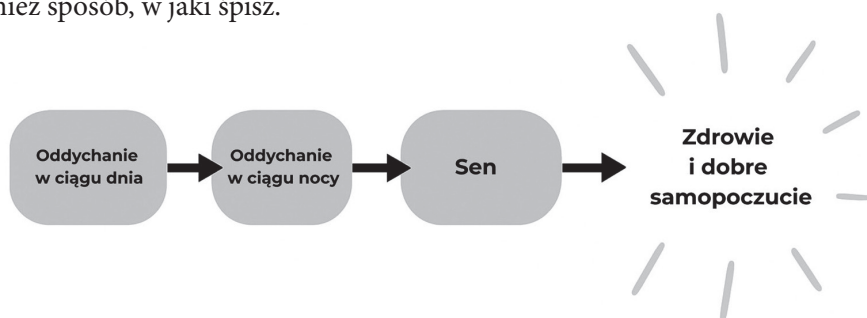
Oddychanie i sen – jak codzienne nawyki wpływają na odpoczynek w nocy

Oddychanie jest w swej istocie prostym rytmem – wdech, wydech. Jednak w tej prostocie kryje się zestaw fundamentalnych zasad, które kształtują nasze samopoczucie, sposób radzenia sobie z problemami i jakość snu. Zasadniczo oddychanie sprowadza się do kilku kluczowych aspektów: jak szybko, jak głęboko, jak regularnie i gdzie w ciele oddychamy. Zrozumienie tych podstaw pokazuje, że oddychanie, choć naturalne i instynktowne, znacząco wpływa na jakość naszego życia.

Na początku zastanów się, jaki jest związek między sposobem, w jaki oddychasz w ciągu dnia, a tym, jak oddychasz w nocy. Mówiąc najprościej, nasze wzorce oddechowe podczas czuwania stanowią podstawę dla naszego oddychania podczas snu. Mechanika każdego oddechu jest taka sama, niezależnie od tego, czy jest południe, czy północ. Jednak kiedy wzorce oddychania w ciągu dnia stają się dysfunkcyjne – takie jak szybki, ciężki oddech przez usta – przenoszą się na sen i mają ogromny wpływ na jakość odpoczynku, a następnie na zdrowie i dobre samopoczucie.

Dla wielu z nas sposób, w jaki oddychamy na co dzień, zmienił się tak subtelnie, że nawet tego nie zauważyliśmy. Oddech stał się nieco zbyt szybki, nieco zbyt forsowny i osadzony wysoko w klatce piersiowej. Możemy nawet oddychać przez usta nie tylko podczas ćwiczeń lub stresu, ale z powodu utrwalonego nawyku. Jest to powszechne, ale dalekie od ideału. Ten rodzaj oddychania pojawia się nie tylko wtedy, gdy jesteśmy niespokojni, ale dla wielu osób stał się normą. Kiedy taki oddech staje się normą, dotyczy on zarówno naszego dnia, jak i snu.

Pewnie nie jesteś tego świadomy, ale jeśli twój oddech jest szybki, płytki lub górnożebrowy, twój mózg odbiera subtelny, ale uporczywy komunikat: „Coś jest nie tak”. Nawet jeśli twoje życie płynie spokojnie, twoje ciało może nadal oddychać, jakby znajdowało się w stanie zagrożenia. W kolejnych rozdziałach zbadamy, jak to się dzieje, i, co ważniejsze, jak to zmienić. Gdy zmienisz sposób oddychania, zmieni się również sposób, w jaki śpisz.



ROZDZIAŁ XIII

Podsumowanie

Oddechowa terapia snu dla każdego

Sen jest jedną z najbardziej podstawowych funkcji życiowych, ale dla wielu osób pozostaje nocną walką. Często nie zauważamy głębokiego związku między tym, jak oddychamy, a tym, jak dobrze śpimy. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem niespokojnego dziecka, nastolatkiem przytłoczonym szkołą i życiem towarzyskim, czy też dorosłym żonglującym pracą, rodziną i niekończącą się listą rzeczy do zrobienia, twój oddech wpływa nie tylko na sen, ale także na ogólne samopoczucie.

Celem tej książki jest zwrócenie uwagi na sposób, w jaki oddychasz – przez nos lub usta, górną częścią klatki piersiowej lub prawidłowo przeponą, szybko i ciężko czy wolno i lekko. Metoda Butejki, ta opracowana przez lekarza z prawie 70-letnim doświadczeniem klinicznym technika oddychania, pomogła milionom ludzi na całym świecie, od małych dzieci śpiących niespokojnie po wyczynowych sportowców szukających lepszej regeneracji. Wyjątkowość metody Butejki wynika z nacisku na oddychanie przez nos przez cały czas – podczas odpoczynku, lekkiej i umiarkowanej aktywności fizycznej i, co najważniejsze, podczas snu. Jednak wnosi ona coś więcej niż tylko oddychanie przez nos. Inną kluczową częścią tej metody jest nauka lekkiego i powolnego oddychania, tak aby nie wdychać więcej powietrza, niż organizm faktycznie potrzebuje. Spośród wszystkich metod oddechowych wspierających lepszy sen metoda Butejki ma ogromny sens. Oddychanie przez usta lub zbyt szybkie i ciężkie oddychanie zwiększają opór w drogach oddechowych i wywołują reakcję stresową zarówno w ciele, jak i umyśle, co nie sprzyja spokojnemu, regenerującemu snu. Metoda Butejki przyjmuje odwrotne podejście: uczy łagodnego oddechu, by układ nerwowy przestawił się na spokojniejszy, bardziej zrównoważony tryb, rodzaj stanu, który naturalnie wspiera głębszy, spokojniejszy sen.

Oddychanie przez nos nie jest już niszowym pomysłem – staje się powoli głównym nurtem. Dzięki dyskusjom popartym badaniami naukowymi i książkom takim jak *Oddech* Jamesa Nestora coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z faktu, że sposób, w jaki oddychamy, głęboko wpływa na nasze zdrowie. Od lat wiedziałem, że techniki oddechowe, stosowane z naukowym zrozumieniem, mają potencjał zmieniający życie. Czasami zastanawiałem się, kiedy ta wiedza zostanie powszechnie przyjęta. Teraz nie mam już wątpliwości. Reedukacja oddechowa, w tym metoda Butejki dla zdrowia i Oxygen Advantage® dla wydajności umysłowej i fizycznej, osadziły się na dobre.

Prosta praktyka na całe życie

Najwspanialsze jest to, że metoda Butejki jest nie tylko prosta, ale dostosowana do każdego wieku. Dzieci mogą wcześniej rozwinąć zdrowe nawyki oddechowe, by zapobiegać powszechnym zaburzeniom oddychania podczas snu, takim jak chrapanie, oddychanie przez usta, a nawet problemom behawioralnym związanym ze złym snem. Nastolatki, często narażone na zwiększony stres i czas spędzany przed ekranem, mogą skorzystać ze świadomego oddychania, aby poprawić koncentrację, energię i jakość snu. A u dorosłych, niezależnie od tego, czy zmagają się ze zmęczeniem lub bezsennością, czy po prostu szukają lepszej regeneracji, niewielkie zmiany w oddychaniu wywołują głęboki wpływ.

Metoda nie wymaga wielogodzinnych ćwiczeń ani drastycznych zmian w stylu życia – wystarczą małe, świadome zmiany w sposobie oddychania. Prostym sposobem na rozpoczęcie jest noszenie MyoTape w nocy, aby zapewnić oddychanie przez nos, wspierać prawidłową pozycję języka i zmniejszyć zakłócenia snu. Jest to praktyczne rozwiązanie, które wspiera zarówno dzieci, nastolatków, jak i dorosłych.

A w ciągu dnia? Poszukaj małych okienek czasowych. Zamiast bezmyślnie przeglądać telefon, poświęć chwilę na sprawdzenie, jak oddychasz. Podczas chodzenia staraj się oddychać przez nos, lekko i powoli. Te małe chwile sumują się i wzmacniają dobre nawyki oddechowe bez dodatkowego wysiłku. Niedostateczna ilość snu już kosztuje nas czas – w postaci zmęczenia, mgły mózgowej i niskiego poziomu energii. Jednak kiedy zrobisz choć mały krok, aby poprawić swoje oddychanie, odzyskasz ten czas dzięki jaśniejszemu myśleniu, lepszemu skupieniu i głębszemu odpoczynkowi.

Rewolucja oddechowa

Nie możemy dłużej ignorować daleko idących korzyści płynących z treningu oddechowego – dla snu, dla zdrowia układu oddechowego, dla dobrego samopoczucia psychicznego. Jego nauka jest jasna i rozwiązanie dostępne dla każdego. Zarówno dzieci, nastolatki, jak i dorośli mogą skorzystać z czegoś tak prostego, jak oddychanie w sposób, do którego zostaliśmy zaprojektowani – przez nos, lekko, powoli i głęboko.

To wszystko. Po prostu zacznij. Zacznij wdrażać proste instrukcje z tej książki i zauważ różnicę. Jeśli wszyscy to zrobimy, świadomość będzie nadal rosła, a więcej osób zyska dostęp do opartego na nauce, praktycznego podejścia do oddychania, które poprawia zdrowie na każdym etapie życia.

Zachęcam do zastosowania tych technik w praktyce. Każda chwila poświęcona oddechowi zostanie wynagrodzona. Może nawet zmienić twoje życie.

Z życzenia dobrego oddechu i spokojnego snu!

Patrick McKeown

Galway, Irlandia

ZAŁĄCZNIK 1

Wsparcie oddechowe dla snu

Nagrania relaksacyjne

Możesz skorzystać z biblioteczki nagrań relaksacyjnych, które pomagają w łatwiejszym zasypianiu, powrocie do snu, jeśli obudzisz się w nocy, lub osiągnięciu głębokiego odpoczynku, aby zapewnić lepszą energię w ciągu dnia. Istnieją wersje stworzone zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Nagrania po angielsku zostały zrealizowane przez: Patricka McKeowna i Tiger Bye i są stosowane przez dziesiątki tysięcy ludzi w celu poprawy wzorców oddychania, ułatwienia głębokiego odpoczynku i zasypiania. Są bezpłatne, można je pobrać na telefon i odtwarzać w trybie samolotowym. Wystarczy zeskanować kod QR, aby uzyskać do nich dostęp.



Aplikacja ButeykoClinic: ćwiczenia oddechowe z instrukcjami

Aplikacja ButeykoClinic, dostępna zarówno na platformie iTunes, jak i Android, oferuje kompleksowy zestaw zasobów do poprawy wzorców oddychania. Aplikacja zawiera ćwiczenia dla dorosłych oraz filmy instruktażowe demonstrujące różne techniki oddychania. Dodatkowo zamieszczono sekcję dla dzieci, w której Patrick McKeown uczy swoją córkę Lauren, jak odblokować nos, przestawić się na oddychanie przez nos i poprawić nawyki oddechowe. Ten zasób jest bardzo pomocny dla osób i rodzin, które chcą włączyć skuteczne praktyki oddechowe do codziennej rutyny.

Lista instruktorów metody Butejki w Polsce

<https://butejko.pl/lista-instruktorow/>



ZAŁĄCZNIK 2

Organizacje poświęcone zdrowiu dróg oddechowych, zdrowiu snu i oddychaniu

Akademia Terapii Mięśniowo-Powięziowej

Akademia Terapii Mięśniowo-Powięziowej (AOMT – Academy of Orofacial Myofunctional Therapy) to główna podyplomowa akademia szkoleniowa zajmująca się kształceniem pracowników służby zdrowia w zakresie leczenia zaburzeń mięśniowo-twarzowych. Założona przez Joy Moeller, BS, RDH, higienistkę stomatologiczną i terapeutkę miofunkcjonalną z ponad 39-letnim doświadczeniem, oraz Marca Richarda Moellera, który pełni funkcję dyrektora zarządzającego, AOMT oferuje kompleksowe kursy przeznaczone dla profesjonalistów, takich jak logopedzi, stomatolodzy, terapeuci zajęciowi i fizjoterapeuci. Programy te koncentrują się na ocenie, diagnostyce i leczeniu zaburzeń czynności mięśniowo-twarzowych, kładąc nacisk na multidyscyplinarne podejście do opieki nad pacjentem.

Samantha Weaver, MS, CCC-SLP, praktykująca terapeutka miofunkcjonalna od 2009 roku, również jest dyrektorem w AOMT. Odegrała kluczową rolę w opracowaniu programu nauczania akademii, który obejmuje najnowsze badania oparte na dowodach w zakresie poprawy oddychania, zaburzeń snu, zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego, postawy, uwalniania powięzi oraz kontroli i chirurgii wędzidełka. Instruktorzy AOMT są zlokalizowani w całych Stanach Zjednoczonych i na całym świecie, by zapewnić dostęp do szkoleń na całym świecie.

Ich strona internetowa to: <https://aomtinfo.org/>.

Amerykańska Akademia Snu i Oddychania

Amerykańska Akademia Snu i Oddychania (ASBA – American Sleep and Breathing Academy) ma na celu wzmocnienie dziedziny zdrowia snu poprzez promowanie multidyscyplinarnego podejścia do medycyny snu. Uznawszy, że skuteczna opieka nad snem wymaga wkładu wielu specjalności, ASBA wspiera współpracę między dentystami, lekarzami, terapeutami miofunkcjonalnymi, specjalistami od układu oddechowego i innymi pracownikami służby zdrowia. Zamiast ograniczać opiekę nad snem do jednego zawodu, ASBA zachęca do zespołowych strategii leczenia w celu poprawy wyników leczenia pacjentów.

ASBA służy również jako centrum profesjonalnej sieci kontaktów i edukacji, by rozszerzać zaangażowanie na każdego pracownika służby zdrowia pracującego w dziedzinie zdrowia snu. Poprzez konferencje, programy szkoleniowe i certyfikaty ASBA pomaga lekarzom pozostać w czołówce w zakresie leczenia zaburzeń snu, zdrowia dróg oddechowych i integracyjnego podejścia do medycyny snu. Łącząc ekspertów z różnych środowisk, akademia rozwija bardziej kompleksowe, oparte na badaniach podejście do diagnozowania i leczenia zaburzeń snu.

Jednym z najsilniejszych zwolenników reedukacji oddechowej w leczeniu zaburzeń snu był Alan Hickey, Irlandczyk mieszkający w Stanach Zjednoczonych. Alan był gorącym orędownikiem roli funkcjonalnego oddychania w zdrowiu snu, uznawszy, że dysfunkcyjne wzorce oddychania przyczyniają się do szerokiego zakresu problemów związanych ze snem, w tym chrapania, bezdechu sennego i zmęczenia w ciągu dnia. Niestrudzenie pracował nad zwiększeniem świadomości na temat związku między zdrowiem dróg oddechowych, wzorcami oddychania i regenerującym snem, zachęcając zarówno profesjonalistów, jak i osoby prywatne do ponownego przemyślenia swojego podejścia do medycyny snu.

Niestety, Alan zmarł w styczniu 2025 roku, ale jego poświęcenie dla nauki oddychania i zdrowia snu nadal inspiruje tych, którzy go kochają i korzystali z jego pracy. Jego rzecznictwo

w ASBA i szerszej społeczności zajmującej się zdrowiem snu odegrało znaczącą rolę w rozszerzeniu dyskusji na temat znaczenia oddychania w medycynie snu.

Ich strona internetowa: www.asba.net.

Amerykańska Akademia Medycyny i Stomatologii Fizjologicznej

Amerykańska Akademia Medycyny Fizjologicznej i Stomatologii (AAPMD – American Academy of Physiological Medicine & Dentistry) jest główną organizacją zajmującą się promowaniem interdyscyplinarnej współpracy i edukacji na rzecz optymalnego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania dróg oddechowych. Założona w 2012 roku, zrzesza specjalistów z różnych dziedzin opieki zdrowotnej – w tym stomatologii, medycyny, terapii miofunkcjonalnej, reedukacji oddechowej, fizykoterapii i innych – w celu rozwiązywania problemów związanych z drogami oddechowymi poprzez kompleksowe, zespołowe podejście.

Uznawszy, że zdrowie dróg oddechowych znacząco wpływa na jakość snu i ogólne samopoczucie, AAPMD podkreśla znaczenie modelu współpracy w zakresie świadomości i leczenia dysfunkcji dróg oddechowych. Wspierając interdyscyplinarne partnerstwa, organizacja zapewnia pacjentom holistyczną, opartą na badaniach opiekę mającą na celu poprawę oddychania, snu i długoterminowych wyników zdrowotnych.

AAPMD dokłada wszelkich starań, aby zapewnić swoim członkom najnowsze narzędzia i wiedzę o kluczowej roli optymalnej fizjologii dróg oddechowych i snu w zdrowiu, rozwoju, wydajności i funkcjonowaniu. Poprzez innowacyjne programy edukacyjne, inicjatywy na rzecz świadomości społecznej i multidyscyplinarną sieć skierowań AAPMD dąży do poprawy standardów opieki w zakresie zdrowia dróg oddechowych.

Rozmowę na temat znaczenia multidyscyplinarnego podejścia do snu i zdrowia, szczególnie w kontekście AAPMD pomiędzy dr. Stevem Carstensenem, DDS, a Patrickiem McKeownem znajdziesz w załączniku 3 do niniejszej książki.

Ich strona internetowa: www.aapmd.org.

Instytut Vivos

Vivos Institute, założony w 2016 roku przez Vivos Therapeutics, Inc., jest wiodącą prywatną instytucją badawczo-szkoleniową z siedzibą w Denver w stanie Kolorado. Jego misją jest rozwój terapii snu poprzez zapewnienie zaawansowanej edukacji podyplomowej dentystom, zespołom dentystycznym i innym pracownikom służby zdrowia. Instytut oferuje szereg akredytowanych kursów koncentrujących się na śnie, oddychaniu metodą Butejki i wspieraniu dróg oddechowych, mających na celu poprawę umiejętności klinicznych i opieki nad pacjentem. Wśród uczestników są specjaliści z zakresu stomatologii i chiropraktyki, którzy chcą poszerzyć wiedzę i zdobyć punkty za kształcenie ustawiczne.

Ich strona internetowa: <https://thevivosinstitute.com/>.

Międzynarodowa klinika metody Butejki – Buteyko Clinic International

Międzynarodowa Klinika Butejki jest uznanym na całym świecie ośrodkiem szkoleniowym i edukacyjnym specjalizującym się w reedukacji oddechowej dla zdrowia, snu i wydajności. Założona w 2002 roku przez Patricka McKeowna, wybitnego eksperta w dziedzinie pracy z oddechem i autora, zajmuje się nauczaniem metody Butejki.

Klinika Butejko oferuje szkolenia zawodowe, w szczególności dla dentystów zajmujących się drogami oddechowymi, terapeutów miofunkcjonalnych i innych pracowników służby zdrowia, którzy chcą włączyć reedukację oddechową do swojej praktyki. Oprócz kursów dotyczących snu i zdrowia układu oddechowego klinika uruchomiła niedawno nowy program o nazwie „Psychofizjologiczny trening oddechu”, przeznaczony dla profesjonalistów

zajmujących się zdrowiem psychicznym. Kurs ten koncentruje się na wykorzystaniu technik oddechowych, aby pomóc w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, traumą i regulacją emocjonalną oraz by zapewnić terapeutom i klinicystom praktyczne narzędzia do wspierania swoich klientów.

Dla tych, którzy szukają indywidualnych wskazówek, Buteyko Clinic International posiada sieć certyfikowanych instruktorów na całym świecie, którzy specjalizują się w stosowaniu technik oddechowych w leczeniu astmy, zaburzeń oddychania podczas snu i problemów ze zdrowiem psychicznym. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz pomocy w poprawie oddychania w celu lepszego snu, zmniejszenia zadyszki, czy radzenia sobie ze stresem i niepokojem, możesz znaleźć instruktora, który poprowadzi cię przez ten proces.

Poza edukacją Buteyko Clinic Int. opracowała również szereg produktów wspomagających oddychanie, w tym MyoTape, aby zachęcić do bezpiecznego oddychania przez nos podczas snu, pas Butejki promujący oddychanie przeponowe oraz SportsMask do treningu mięśni oddechowych.

Aby dowiedzieć się więcej o Buteyko Clinic International, zapoznać się z profesjonalnymi programami szkoleniowymi lub znaleźć instruktora w pobliżu, odwiedź stronę www.buteykoclinic.com.

Polski oddział Buteyko Clinic Int. znajdziesz na stronie: www.butejko.pl.

ZAŁĄCZNIK 3

Żaden specjalista nie poradzi sobie z tym sam

Rozmawiałem z dr. Stevem Carstensenem, dentystą z wieloletnim doświadczeniem w zakresie zdrowia dróg oddechowych i stomatologii snu, i podzielił się on czymś, co do mnie przemówiło:

Nawet po ukończeniu szkoły dentystycznej, od pierwszych dni mojej praktyk, było oczywiste, że potrzebuję więcej edukacji, jeśli naprawdę chcę pomagać moim pacjentom. Przez lata uczęszczałem na zajęcia, które rozszerzały to, czego nauczyliśmy się w szkole dentystycznej – zęby, materiały, choroby dziąseł, komfort stawów szczękowych. Ale coś wciąż mnie dręczyło: żadne z tych zajęć nigdy nie dotyczyło tego, w jaki sposób moi pacjenci rozwinęli te problemy stomatologiczne.

Amerykańska Akademia Medycyny Fizjologicznej i Stomatologii (AAPMD) przyciągnęła mnie pewnego roku na spotkanie oferujące wykłady osób niebędących dentystami, które opowiadały, dlaczego ludzie w ogóle zapadają na choroby. Miałem doświadczenie w kierowaniu American Dental Association i zastanawiałem się, dlaczego chcę zorganizować program z udziałem lekarzy, pytając: „Dlaczego dentysta miałby chcieć słuchać lekarza innej specjalizacji?”. Wydawało mi się oczywiste, że pracownicy służby zdrowia powinni uczyć się od siebie nawzajem.

Coraz częściej rozumiemy się, że homeostaza zależy od prawidłowego oddychania i dobrego odżywiania, które stanowią podstawę zdrowia. Tymczasem zajęcia dla dentyków na większości konferencji są okrojone do podstaw. Poszukiwanie osoby, która mogłaby nauczyć mnie odżywiania, oddychania i profesjonalnej współpracy, otworzyło zupełnie nowe możliwości rozwiązywania problemów zdrowotnych osób w mojej klinice.

Sen jest kolejnym procesem fizjologicznym, o którym nigdy nie wspomniano w szkole dentystycznej, ale okazuje się, że prawie połowa populacji nie oddycha prawidłowo podczas snu. Zakłócenia w fizjologii podczas tego krytycznego okresu „odpoczynku” stanowią podstawę wielu chorób przewlekłych, więc opanowanie problemu ze snem i oddychaniem jest niezbędne, jeśli chcemy zająć się zdrowiem społeczności. Jako maniak fizjologii zafascynowałem się zagłębieniem w implikacje złego oddychania podczas snu i okazało się, że stomatologia ma rozwiązanie: utrzymywanie drożności dróg oddechowych podczas snu jest rutynowo wykonywane przy użyciu indywidualnie dopasowanych aparatów doustnych. Tylko dentyści mogą wykonać te specjalistyczne urządzenia, co oznacza, że stomatologia musi przejąć na siebie odpowiedzialność w obszarze wspierania dróg oddechowych. Tym samym wpływamy na fizjologię całej osoby, od zrozumienia diagnozy, przez konsekwencje braku leczenia, po korzyści zdrowotne wynikające z właściwego postępowania. Dlatego konieczne jest, aby dentyści współpracowali z lekarzami, logopedami, fizjoterapeutami, dietetykami, specjalistami ds. komunikacji, ekspertami medycyny funkcjonalnej i innymi oddanymi pracownikami w ramach AAPMD.

Wzięcie na siebie nakładających się obowiązków dbania o zdrowie pacjenta nie jest łatwe dla żadnego wysoko wykwalifikowanego specjalisty. Strach przed nieznanym i inne ograniczenia dają AAPMD możliwość zjednoczenia wielu z nas, aby wspólnie osiągnąć cel, jakim jest spotykanie się z ludźmi tam, gdzie się znajdują, i rozwiązywanie problemów od podstawowej fizjologii aż po nasze specjalnie wyszkolone procedury.

Ludzie muszą oddychać, co jest naturalnym procesem, który można trenować i potrzebują opieki dentystycznej, którą zapewnia tylko wąsko wyszkolony specjalista. Kiedy wszyscy dzielimy się wiedzą na temat tego, co jest dostępne w naszej współpracującej sieci, możemy skierować ludzi, którzy nam ufają, do właściwej osoby we właściwym czasie na drodze do zdrowia.

Nie da się żyć bez snu. Jednak w życiu wielu ludzi brakuje dobrego snu. Poprawa jakości snu zaczyna się od zidentyfikowania przyczyny jego niedoboru. Jeśli wszyscy pracownicy służby zdrowia posiadają tylko umiejętności, w których zostali przeszkoleni, nie są w stanie dostrzec, co jeszcze jest możliwe lub konieczne. Spotkanie z podobnie myślącymi profesjonalistami pozwala każdemu dowiedzieć się więcej, spojrzeć szerzej i wskazać odpowiednią drogę swoim pacjentom do bardziej precyzyjnych rozwiązań.

Strona internetowa dr. Carstensa to <https://tmjsleepsolutionsnw.com>.

PODZIĘKOWANIA

Ta książka jest wynikiem wspólnych wysiłków wielu utalentowanych osób i czuję się naprawdę szczęśliwy, mogąc współpracować z tak oddanym zespołem.

Ogromne podziękowania dla mojego wydawcy Humanix Books, a w szczególności dla Keitha Pfeffera, za wiarę w ten projekt i wsparcie nie tylko tego tytułu, ale także dwóch moich wcześniejszych książek.

Szczególne podziękowania należą się Catherine Bane za jej sumienny wkład współautorski, badawczy i redaktorski. Podziękowania dla Bex Burgess, której ilustracje nadają tej książce dodatkowy wymiar. Dziękujemy również Patricii Wallenburg za fachowe sformatowanie tekstu.

Podczas fazy badawczej tej książki skontaktowaliśmy się z naszą globalną siecią i zaprosiliśmy do wypełnienia ankiety online lub podzielenia się swoimi doświadczeniami w wywiadzie z naszym zespołem badawczym. Dziękujemy ponad 800 niesamowitym członkom społeczności Buteyko Clinic, Oxygen Advantage® i MyoTape, którzy hojnie podzielili się swoimi historiami dotyczącymi snu i spostrzeżeniami z życia wziętymi. Szczególne podziękowania należą się Simonowi, Davinie, Seanowi, Lisie i Liamowi, którzy wzięli udział w wywiadach i opisali swoje doświadczenia. Ich wnikliwie historie, przedstawione w tej książce, pokazują, jak te proste praktyki mogą zmieniać życie.

Dziękujemy również dr. Steve'owi Carstensenowi za wnikliwy wywiad, zamieszczony w załączniku 3.

Chciałbym podziękować za znaczący wkład Joyowi Moellerowi, Marcowi Moellerowi i Samancie Weaver z Academy of Orofacial Myofunctional Therapy. Ich niezachwiane poświęcenie odegrało kluczową rolę w rozwoju dziedzin takich jak terapia miofunkcjonalna i metoda Butejki i we wzroście świadomości społecznej na temat tych praktyk.

Wyrażam również uznanie dla wyjątkowego zespołu Oxygen Advantage® i Buteyko Clinic International. Specjalne podziękowania dla Jona Murraya, Audrey Keogh, Eoina Tonge'a, Tijany Krstović, Ruth Gibney, Orli Kyne, Ronana Mahera, Ciarana Lohana, Martina Levantiego, Seana Hayesa, Catherine Bane i Alessandra Romagnoliego – Wasze niezachwiane wsparcie i zaangażowanie są nieocenione.

Specjalne podziękowania dla mojego przyjaciela Toma Herrona. Jako doświadczony psychoterapeuta i Master Oxygen Advantage® Instructor Tom jest zawsze pod ręką, aby zaoferować mądre wskazówki i zachętę.

Tiger Bye, nauczycielce oddechu i instruktorce jogi, dziękujemy za udostępnienie nagrań audio, które dodamy do naszej biblioteki nagrań relaksacyjnych.

Serdecznie dziękujemy ponad 10 000 instruktorów Buteyko Clinic i Oxygen Advantage®, którzy dołączyli do nas w tej podróży i nadal rozpowszechniają przesłanie lepszego oddychania.

Dziękuję tysiącom klientów, z którymi pracowałem przez ostatnie 23 lata, którzy mi zaufali i którym pomogłem poprawić oddychanie i sen. Wasze historie i sukcesy są siłą napędową tej pracy.

Jak zawsze moja najgłębsza wdzięczność należy się mojej żonie Sinead i mojej córce Lauren.

Catherine chciałaby podziękować swojemu mężowi Tristanowi za zajęcie się wszystkim innym podczas pracy nad książką. Dziękuję również swoim synom Torinowi i Arlo oraz ich przyjaciołom za wsparcie i zachętę na każdym kroku.

Na koniec ogromne podziękowania dla Ciebie, Czytelniku, za wsparcie tej pracy – mam nadzieję, że przyniesie Ci ona wiele spokojnych nocy.

O AUTORACH

PATRICK McKEOWN jest dyrektorem ds. edukacji i szkoleń w Buteyko Clinic International, organizacji zajmującej się reedukacją oddechową dla zdrowia i profesjonalnym szkoleniem instruktorów na całym świecie. Klinika specjalizuje się w nauczaniu metody Butejki, opartej na funkcjonalnym oddychaniu, które wspomaga leczenie szerokiego zakresu schorzeń, w tym astmy, lęku, ataków paniki, chrapania i bezdechu sennego. Jest także dyrektorem ds. edukacji i szkoleń w Oxygen Advantage®, programie oddechowym opartym na wydajności, który zwiększa odporność psychiczną i fizyczną, energię, koncentrację i wyniki sportowe. Do jego klientów należą światowej klasy sportowcy, elitarny personel wojskowy i muzycy o międzynarodowej sławie, wszyscy pragnący uwolnić swój pełny potencjał poprzez trening oddechowy.

Do tej pory tysiące specjalistów z zakresu zdrowia, odnowy biologicznej i fitnessu przeszkoliło się w zakresie reedukacji oddechowej w ramach połączonych programów instruktorских Buteyko Clinic International i Oxygen Advantage®. W świecie oddychania programy te są uznawane za najlepsze na rynku e-learningu, a miliony ludzi na całym świecie czytają książki Patricka i uczestniczą w szkoleniach online.

Patrick jest autorem 11 książek, w tym pozycji: *Terapeutyczny oddech*, *Zamknij usta*, *Spokojny oddech*, *spokojny umysł* i *Kto ma nosa do zdrowia*. Prace Patricka były prezentowane w CNN, BBC, TEDx, „The New York Times”, „USA Today”, „The Times”, „Men’s Health”, „Women’s Health”, „Dr. Oz Magazine”, „Mercola” i „Mind Body Green”.

Jest również wynalazcą kilku akcesoriów do oddychania, w tym MyoTape do wspomagania oddychania przez nos podczas snu, SportsMask do wzmacniania mięśni oddechowych i symulowania treningu wysokościowego, pasa Butejki do poprawy świadomości przepony oraz rozszerzacza do nosa ułatwiającego oddychanie przez nos podczas ćwiczeń.

Zapytany o to, czego nauczył się przez ponad 20 lat nauczania oddychania, Patrick odpowiada po prostu: „To mnie wyprowadziło z życia w głowie. Jest to największy dar dostępny dla każdego. Życie staje się łagodniejsze, a ty masz większe szanse na osiągnięcie pełnego potencjału”.

www.oxygenadvantage.com

www.buteykoclinic.com

CATHERINE BANE, dr psychologii, spędziła ponad 20 lat, pracując w dziedzinie zdrowia publicznego i badań. Uzyskała tytuł doktora na Queen’s University w Belfaście i jest członkiem Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Wydziału Psychologii Zdrowia. Przez całe życie dobrze spała – poza wczesnymi latami macierzyństwa – i była zaskoczona nieoczekiwanymi wyzwaniami związanymi ze snem, które pojawiły się po czterdziestce. To osobiste doświadczenie, w połączeniu z jej profesjonalną wiedzą, pogłębiło jej zainteresowanie snem i jego wpływem na samopoczucie.

Gdy skończyła 40 lat, rzeczy, którymi Catherine kiedyś zonglowała bez wysiłku, stały się przytłaczające. Budzenie się o 2:00 w nocy i wielogodzinne czuwanie stało się jej nową rzeczywistością. Bez względu na to, czego próbowała – higiena snu, medytacja, joga, ćwiczenia oddechowe, suplementy – nic nie działało. Zmęczenie stało się codziennością, wkrađło się do każdego aspektu jej życia i sprawiło, że nawet proste rzeczy wydawały się nie do pokonania. Wiedziała, że coś musi się zmienić.

Zmiana nastąpiła niespodziewanie, gdy Catherine natknęła się na pracę Patricka McKeowna podczas słuchania podcastu. Zaintrygowana metodą Butejki, postanowiła spróbować. W przeciwieństwie do innych technik, które badała, ta była inna – poparta naukowo, praktyczna i, co najważniejsze, skuteczna.

Zaczęła od relaksacji z ćwiczeniem *oddychaj lekko* w aplikacji Buteyko. Po raz pierwszy ćwiczenia oddechowe nie wydawały się kolejnym zadaniem na jej niekończącej się liście rzeczy do zrobienia. Zamiast tego stały się mile widzianym sposobem na uspokojenie jej zajętego umysłu i poprawę snu.

Chcąc pogłębić swoje zrozumienie, Catherine kontynuowała naukę i ukończyła szkolenie instruktorskie Oxygen Advantage® z Patrickiem McKeownem. Teraz, gdy zdarza jej się obudzić w nocy, ma narzędzia, dzięki którym może bez wysiłku wrócić do spokojnego snu.

Współpracując z Patrickiem McKeownem, Catherine przyczyniła się do powstania kilku publikacji, w tym *The Breathing Cure for Yoga* (McKeown & Tzanis, 2025), *Mouth Breather-Shut Your Mouth: The Self-Help Book for Breathers* (McKeown & Dunne, 2024) oraz *The Buteyko Method Psychophysiological Breath Training Manual* (McKeown, Romagnoli, Bye, Herron & Bane).

Catherine pozostaje również aktywnie zaangażowana w badania nad zdrowiem. Posiada stypendium Evidence Synthesis Ireland Evidence Review, finansowane przez HSC R&D Division Agencji Zdrowia Publicznego, i współpracuje z Uniwersytetem Warwick nad przeglądem dowodów dotyczących badań przesiewowych.

Dzięki osobistemu doświadczeniu i profesjonalnej wiedzy Catherine pomaga innym odzyskać sen, zdrowie i dobre samopoczucie

<https://buteykoclinic.com/pages/instructor-profile/catherine-bane>

PRZYPISY

Kod QR i link do strony z przypisami:
<https://butejko.pl/wdech-wydech-dobranoc-przypisy/>



POMOCE ODDECHOWE

Wszystkie pomoce oddechowe, takie jak książki, MyoTape czy pas Butejki, można zakupić na stronie:

www.butejko.pl/sklep



KONTAKT

Dodatkowe informacje o szkoleniach i instruktorach metody Butejki i OxygenAdvantage® w Polsce:

butejko.pl
tlenowaprzewaga.pl

Sen jest zjawiskiem „zatrważająco powiązanym ze stanem naszego zdrowia” – pisze dr Matthew Walker, brytyjski naukowiec zajmujący się badaniem mózgu. Od jakości snu zależy jakość naszego życia – zarówno w wymiarze neurobiologicznym, poznawczym, jak i emocjonalnym. Sen nie jest biernym odpoczynkiem, lecz dynamicznym procesem regeneracji sterowanym przez oddech. To od niego zaczyna się spokój ciała, wyciszenie umysłu i pełna nocna odnowa.

Najnowsza książka Patricka McKeowna *Wdech. Wydech. Dobranoc* ukazuje nie tylko trudności, z jakimi borykają się osoby dotknięte tymi problemami, ale też przekonująco dowodzi, że praca nad torem oddechowym jest realną interwencją terapeutyczną, poprawiającą parametry snu, koncentrację i ogólny dobrostan.

Autor po raz kolejny pokazuje, jak wiele możemy odzyskać, ucząc się na nowo oddychać – spokojnie, świadomie, z szacunkiem dla rytmu i potrzeb ciała. Prezentuje spójne, poparte licznymi badaniami podejście do roli toru oddechowego w regulacji rytmu dobowego, jakości snu i funkcji poznawczych.

Dr n. o zdr. Mira Rządзка



9 788397 844100