



[WNZO096: Metoda Butejki – jak dobry oddech](#)

[poprawi Twoje zdrowie](#) jak oddychać, aby pozbyć się nie tylko kataru, ale również dużo poważniejszych dolegliwości.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p096

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 96. Metoda Butejki – jak dobry oddech poprawi Twoje zdrowie. O tym jak poprzez pracę oddechem w kilka minut odblokować sobie nos i poprzez ćwiczenia oddechowe zapanować nad dużo poważniejszymi dolegliwościami zdrowotnymi.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Przed nami 96 odcinek podcastu w którym z moim gościem będziemy mówić o oddychaniu. Temat właściwego oddychania jest często przywoływany przez osoby dbające o swoje zdrowie. Mówi się o oddychaniu czystym powietrzem, czyli najlepiej z dala od ośrodków przemysłowych, gdzieś na łonie natury. Mówi się głębokim oddychaniem, które uspokaja, relaksuje no i oczywiście dotlenia organizm, bo tlen jest nam niezbędny do życia. Zanim dobyłem rozmowę z Michaliną byłem przekonany, że im więcej mamy tlenu w organizmie tym lepiej, otóż okazuje się, że niekoniecznie.

Współcześnie, gdy na wyciągnięcie dłoni mamy dostęp do taniej żywności większość z nas zjada za dużo w stosunku do swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Prowadzi to w prostej linii do nadwagi i otyłości. Czy podobnie może być z oddychaniem? Czy można oddychać za dużo? Okazuje się, że tak. Okazuje się, że można oddychać za dużo co większość z nas faktycznie robi co prowadzi do pewnych niedogodności.... albo inaczej, zmieniając sposób oddychania możemy

znacząco poprawić jakość naszego życia pozbywając się lub znacząco złagodzić choroby. I to wszystko bez konieczności sięgania po farmakologię.

I o tym będzie dzisiejsza rozmowa, o tym jak poprzez proste ćwiczenia oddechowe poprawić jakość swojego życia. Zapraszam do wysłuchania!

Michał: Cześć Michalina!

Michalina: Dzień dobry!

Michał: Witam Cię serdecznie w moim podcaście. I na początek, proszę, przedstaw się - kim jesteś i czym się zajmujesz?

Michalina: Nazywam się Michalina Maruszewska i jestem *instruktorką metody Butejki*, czyli *ćwiczeń oddechowych*, które w naturalny sposób leczą *astmę*, przewlekły *nieżyt nosa* oraz inne *schorzenia dróg oddechowych*.

Michał: Świetnie. Co spowodowało, że zainteresowałaś się tym tematem i kiedy to było?

Michalina: Tematem zainteresowałam się może jakieś *cztery lata temu*, ponieważ sama chorowałam na *astmę* i na *alergię*. Więc odkąd pamiętam w kółko byłam chora, musiałam często brać *antybiotyki*, *leki wziewne*, *inhalatory*. Ataki astmy pewnie miałam z *kilka razy w tygodniu* i po prostu przeszkadzało mi to w normalnym życiu. No, więc zaczęłam gdzieś szukać jakiejś *alternatywy*. Trochę czytałam na przykład o leczeniu astmy *dietą*, czy o innych alternatywnych sposobach niż te *farmakologiczne* i w końcu trafiłam na książkę *Patricka McKeowna* zatytułowaną „*Zamknij usta*”. Od razu książkę zamówiłam, przeczytałam pewnie w jakieś dwa dni, no i zaczęłam intensywnie stosować opisane tam *ćwiczenia* (śmiech).

Michał: I jaki był efekt?

Michalina: Pierwsza reakcja organizmu na ćwiczenia była dla mnie szokiem, bo trochę przesadziłam z ich *intensywnością* (śmiech). Ale po kilku dniach zaczęłam oddychać - no można powiedzieć - jak nigdy wcześniej (śmiech). Oczywiście opisane ćwiczenia wymagają *codziennego stosowania*, żeby

osiągnąć trwałe efekty, ale już *po kilku dniach* czułam zdecydowaną różnicę, na przykład jeśli chodzi o mój *poziom energii*. Stopniowo odblokowywał mi się nos, a przez większość życia miałam *katar sienny*. Po kilku tygodniach ten katar praktycznie całkiem zniknął. No i przede wszystkim - im bardziej byłam świadoma swojego oddechu, tym szybciej zauważałam *pierwsze objawy* na przykład towarzyszące *atakam astmy* i mogłam je jakoś powstrzymać czy hamować *ćwiczeniami*, bez potrzeby używania inhalatora. W zasadzie po kilku miesiącach ta moja *forma oddechowa* poprawiła się na tyle, że ataki astmy *przestały się pojawiać* w tych sytuacjach, w których wcześniej gdzieś tam występowały. I co więcej - też drastycznie spadła ilość *infekcji dróg oddechowych*, które wcześniej miałam praktycznie kilka razy do roku (śmiech).

Michał: Powiedziałas, że te ćwiczenia wymagają, aby codziennie je wykonywać. Ile czasu każdego dnia zajmowało Ci wykonywanie tych ćwiczeń?

Michalina: No, więc tak przepisowo, należałoby ćwiczyć *godzinę dziennie*. Myślę, że takim wymaganym minimalnym poziomem, żeby zauważyć jakieś efekty, to będzie powiedzmy *z pół godzinki*. Oczywiście nawet kilka minut jest lepsze niż zero czasu. Plusem jest to, że te ćwiczenia są na tyle *nieinwazyjne*, że można je stosować nawet jadąc autobusem czy prowadząc samochód. A z czasem nawet nie trzeba jakoś bardzo *formalnie ćwiczyć*, tylko sam organizm jak gdyby - człowiek zaczyna zauważać, w którym momencie zbacza z tych *prawidłowych wzorców oddechowych* i sam dostosowuje ten oddech na odpowiednie tory.

Michał: No, brzmi to naprawdę bardzo ciekawie. Bo to, jak rozumiem, jest taka praca nad sobą i taka samoświadomość, żeby wiedzieć kiedy się dobrze oddycha a kiedy nie. Dobrze to rozumiem?

Michalina: Tak, zdecydowanie. Właśnie chociażby tak jak wspomniałam o tych *pierwszych objawach astmy*, że w tym momencie kiedy czuję już, że zaczynam *oddychać trochę inaczej*, no to świadomie też mój mózg zaczyna to *rejestrować* dużo szybciej i po prostu łatwiej mi wrócić do tego *dobrego oddychania*.

Michał: No, to naprawdę efekty bardzo ciekawe, bo powiedziałaś, że miałaś ataki astmy, alergii i stosując te ćwiczenia - jedną godzinę dziennie - no już po kilku tygodniach odblokował Ci się nos, a w dłuższej perspektywie czasu byłaś w stanie przewidywać te ataki astmy i im przeciwdziałać.

Michalina: Tak, tak. Zdecydowanie. Więc na chwilę obecną jest tak, że oczywiście te ataki mogą mi się przydarzyć, na przykład pod wpływem jakiegoś silnego *alergenu*, ale w takim normalnym życiu w zasadzie już nie potrzebuję nosić ze sobą *inhalatora*, który mi towarzyszył przez całe życie. Bo jak gdyby wiem, że nawet jeśli coś spowoduje, sprowokuje ten początek ataku astmy, to sobie spokojnie mogę nad nim zapanować *ćwiczeniami oddechowymi*.

Michał: A powiedz, czy zauważyłaś, że te ćwiczenia spowodowały w jakiś sposób zmniejszenie się alergii u Ciebie?

Michalina: Tak. To znaczy są różne poziomy tej *sprawności oddechowej* i według *profesora Butejko* czy *Patricka McKeowna*, który promuje tą metodę w świecie, można *całkowicie wyeliminować objawy alergii* czy w zasadzie *wyeliminować chorobę*, jeśli przez *sześć miesięcy* utrzyma się pewien poziom tej *formy oddechowej*. Wtedy następują już *fizjologiczne* zmiany w organizmie i można w zasadzie pozbyć się choroby.

Michał: Sześć miesięcy „formy oddechowej” – tak ładnie to brzmi. Co to jest forma oddechowa?

Michalina: (śmiech) Tak. Więc w *metodzie Butejko* mierzymy coś takiego jak *pauza kontrolna* - czyli jest to taki *czas po wydechu*, w którym można swobodnie *wstrzymać oddech*. I są różne poziomy. W momencie kiedy jesteśmy w stanie to powietrze wstrzymać *bez wysiłku* przez przynajmniej *czterdzieści sekund*, to oznacza, że jesteśmy w świetnej formie oddechowej.

Michał: Ja tu od razu dopytam - bo wiem, że w dalszej części podcastu mamy niespodziankę dla słuchaczy, właśnie takie ćwiczenia, praktycznie je przedstawimy, ale już teraz nie mogę się doczekać - bo co to znaczy „bez problemu wytrzymać czterdzieści sekund”?

Michalina: Mierząc tą *pauzę kontrolną*, jak gdyby wykonując te wszystkie ćwiczenia, wykonujemy je *po wydechu*, czyli *bez wysiłku*. To znaczy, że weźmiemy mały wdech, mały wydech i po tym wydechu nasz organizm nie potrzebuje *zaczepnąć następnego wdechu* w komfortowy sposób - mniej więcej oczywiście - przez przynajmniej *czterdzieści sekund*. I to oznacza, że po tym czasie kolejny wdech nie będzie jakimś takim wielkim, *halaśliwym* połykaniem powietrza, tylko to będzie normalne oddychanie.

Michał: Aha, czyli to nie będzie coś takiego jak ktoś jest długo pod wodą i wypływa, i nagle po prostu wciąga tyle powietrza ile może, tylko taki normalny wdech po tej pauzie.

Michalina: Dokładnie. Czyli to jest właśnie takie *komfortowe* utrzymanie, a nie mierzenie *maksymalnego* czasu, przez który jesteśmy w stanie wstrzymać powietrze.

Michał: Dobrze. To już znamy Twoją historię. Powiedz, co się wydarzyło później, jak już zauważyłaś, że ta metoda - trening oddechowy - bardzo pozytywnie przełożył się na Twoje zdrowie? Co zrobiłaś później?

Michalina: Tak jak wspominałam - zaczęłam od tej książki „*Zamknij usta*” i kilku innych książek. A poza tym miałam polubioną na *Facebooku* polską stronę o metodzie i stamtąd dowiedziałam się o organizowanym właśnie w Polsce kursie instruktorskim metody, prowadzonym właśnie przez *Patricka McKeowna*, który z kolei swoją wiedzę zdobywał bezpośrednio u samego twórcy metody, czyli u *profesora Butejki*. Drugą współprowadzącą była *Ania Ryczek*, która tłumaczy książki *Patricka* na język polski i która też bardzo intensywnie promuje metodę u nas w kraju. Więc podobnie jak z książką - od razu zapisałam się na kurs. I to było jakieś pewnie półtora roku temu.

Michał: I to był jedyny kurs, jaki przeszłaś pod kątem tej metody? Czy jeszcze w jakiś inny sposób się doksztalcałaś?

Michalina: Nie, w zasadzie z kilku książek. A jeżeli chodzi o *certyfikaty* i takie oficjalne kursy stacjonarne, to to był ten kurs.

Michał: Rozumiem. Dobrze. To powiedz nam teraz coś więcej o tej metodzie - co to jest metoda Butejko?

Michalina: *Metoda Butejko* to kilka prostych *ćwiczeń oddechowych*, które mają na celu zmniejszyć czy zredukować *objętość oddechową*, czyli mają za zadanie *ograniczyć* ilość oddychanego powietrza. I wiem, że na początku oddychanie (śmiech)...

Michał: ...właśnie...

Michalina: ...*mniejszą* ilością powietrza, to brzmi jak raczej zły pomysł (śmiech), ale w niektórych przypadkach zaręczam, że jest wręcz przeciwnie. Metoda została opracowana w *połowie XX wieku* przez wspomnianego już *Konstantyna Butejko*, rosyjskiego lekarza. I Butejko powiązał pogarszający się *stan zdrowia* swoich pacjentów z ich *pogarszającym się oddechem*. Czyli ten oddech stawał się cięższy, coraz głośniejszy, coraz bardziej widoczny. Więc profesor Butejko zaczął zastanawiać się czy to *zły stan zdrowia* pacjentów pogarszał ich oddech, czy to może to *złe oddychanie* pogarszało ich stan zdrowia; i w zasadzie czy zmieniając ich *oddech*, można też wpłynąć na ich zdrowie ogólnie i na inne schorzenia. Koniec końców powiązał astmę z *hiperwentylacją* - to znaczy zbadał, że chorzy cierpiący na astmę oddychają zdecydowanie *większą ilością powietrza* niż zdrowi ludzie. I kiedy zdrowi ludzie „zużywają” na minutę około *pięciu, sześciu litrów powietrza*, to ludzie chorzy na astmę oddychają nawet *dziesięcioma czy piętnastoma litrami*, więc biorą więcej i większych oddechów. No i Butejko zaczął ich leczyć za pomocą stworzonych przez siebie ćwiczeń, które *zmniejszały ilość wdychanego powietrza* i które przywracały tą zdrową, poprawną *objętość oddechową*. Na dzień dzisiejszy metoda jest potwierdzona zdaje się, że *dziewiętnastoma badaniami klinicznymi* - i to jest potwierdzone w badaniach klinicznych w obszarach *astmy*. I właśnie w takich zagadnieniach, w takich obszarach ja pracuję z moimi klientami.

Michał: Metoda jest potwierdzona klinicznie. A powiedz na jakie dolegliwości ta metoda jest skuteczna?

Michalina: Więc jest kilka szkół na świecie *metody Butejko* i są pewne szkoły, które mówią, że w zasadzie można *na wszystko*. Sam *profesor Butejko* miał wyleczyć swoje *nadciśnienie* właśnie za pomocą stworzonych przez siebie ćwiczeń. Ale ja pracuję jak gdyby w obszarach związanych z *oddychaniem* - czyli jest to *astma, alergia, nieżyt nosa, chrapanie czy bezdech senny*, ale też na przykład *poprawianie wyników sportowych, stany niepokoju czy ataki paniki* albo taka *praca głosem*, w przypadku kiedy ktoś dużo pracuje tym głosem.

Michał: Lektorzy.

Michalina: Na przykład (śmiech).

Michał: To zastanowiło mnie to, co powiedziałaś wcześniej, że te ćwiczenia wymyślone przez Butejkę mają za zadanie zmniejszyć ilość wdychanego powietrza. To jak już zaczęłaś mówić - wydaje się to na początku czymś właściwie negatywnym, no bo im więcej powietrza, tym lepiej
str. 6

powinniśmy funkcjonować. Więc dlaczego zmniejszenie ilości wdychanego powietrza powoduje, że stajemy się zdrowsi?

Michalina: No tak, bo z podstawówki wiemy, że *wdychamy tlen*, czyli paliwo, energię, a *wydechamy dwutlenek węgla*, czyli zużyte powietrze. Tyle że ten dwutlenek węgla, nie jest nam tak całkowicie zbędny i nieprzydatny, ale pełni różne *ważne role i funkcje* w naszym organizmie. I tutaj możemy sobie przypomnieć z *lekcji chemii* albo nie przypomnieć sobie (śmiej), że kiedyś uczyliśmy się o czymś takim jak *efekt Bohra*. Już tutaj nie chcąc nudzić nikogo zbyt dużą dawką teorii - ale potrzebujemy określonego *stężenia dwutlenku węgla* we krwi, żeby tlen mógł oderwać się od *czerwonych krwinek* i przeniknąć z krwi *do tkanek i do komórek*, i koniec końców *dotlenić* je. Więc kiedy oddychamy za dużo, nie wpływa to znacząco na *wysycenie krwi tlenem*, bo jest ona zazwyczaj już prawie *maksymalnie wysycona*, ale wydechamy *za dużo dwutlenku węgla*, a przez to tlen nie jest w stanie odlepić się od tych czerwonych krwinek, jak gdyby zostaje w *krwioobiegu* i zostaje wydechany. I koniec końców nie dostaje się tam gdzie powinien, czyli ciało i organy *nie są dotlenione* tak jak powinny. W momencie kiedy ktoś choruje na astmę, organizm jak gdyby uruchamia taki mechanizm, że stara się *zatrzymać* ten dwutlenek powietrza w środku, więc *zwięża drogi oddechowe*. Produkuje też *nadwyżkę śluzu*, no i dochodzi do *ataku astmy*.

Michał: Czyli to jest taka *reakcja obronna organizmu*, aby zatrzymać ten dwutlenek węgla, który potrzebny jest do tego, żeby dotlenić organizm?

Michalina: Dokładnie tak.

Michał: No dobrze, to się zaczyna układać w jakąś całość.

Michalina: (śmiej)

Michał: Z tego co mówisz, zły oddech jest przyczyną między innymi astmy. W takim razie jaki oddech jest dobry? Jak powinniśmy oddychać? W jaki sposób rozpoznać czy ktoś dobrze oddycha?

Michalina: Bardzo często kiedy jesteśmy *zdeenerwowani* czy w różnych innych sytuacjach słyszymy, że: *weź głęboki oddech*. I bardzo często takie wielkie oddechy, takie *połykanie powietrza* czy wzdychanie wręcz teatralne jest utożsamiane z takim poprawnym, głębokim oddychaniem. I może

rzeczywiście po takim *westchnięciu* poczujemy się lepiej, ale to głównie dlatego, że rozciągniemy i zrelaksujemy *mięśnie klatki piersiowej czy ramion*, a niekoniecznie dotlenimy organizm na *poziomie komórkowym*. No i właśnie, żeby uzmysłowić sobie może tą różnicę pomiędzy tym dużym a głębokim oddychaniem - tym poprawnym oddychaniem - to możemy pomyśleć jak oddycha na przykład osoba bardzo *zdeenerwowana* czy *zestresowana*. I zapewne usłyszymy jak ta osoba oddycha, czy nawet *dyszy*, będzie ona brała duże, *gwałtowne* wdechy. Na pewno też zauważymy jak ona oddycha, czyli prawdopodobnie nie będzie oddychała *przeponowo* tylko *górną częścią klatki piersiowej*, te ruchy klatki piersiowej będą bardzo widoczne. I też jest wysoce prawdopodobne, że będzie oddychała *przez usta*. I myślę, że wszyscy kiedyś widzieliśmy taką osobę, czy sami byliśmy w takiej sytuacji (śmiej), więc łatwo sobie wyobrazić. I właśnie te wszystkie symptomy: oddychanie przez usta, widoczne i słyszalne oddychanie albo takie niespokojne czy nierytmiczne są właśnie cechami *dysfunkcyjnego oddychania*. A *metoda Butejko* skupia się na ich *eliminowaniu*, czyli doprowadzeniu do stanu, w którym osoba oddycha *przez nos*, spokojnie i rytmicznie, i w zasadzie w taki sposób, że osoba siedząca obok niej *nie słyszy* i praktycznie *nie widzi*, że ta osoba oddycha.

Michał: Czyli jeżeli nauczymy się w taki sposób oddychać świadomie poprzez te ćwiczenia, to również to się przełoży na to jak będziemy oddychać podczas snu?

Michalina: Zdecydowanie. Chociaż w przypadku leczenia *chrapania* czy *bezdechu sennego*, ciężko jest świadomie wykonywać te ćwiczenia podczas snu, bo nie mamy nad tym kontroli. Oczywiście tutaj też sobie pomagamy i na przykład na noc można zaklejać usta takim *papierowym plasterkiem*, tak żeby w czasie snu nie przestawić się na *oddychanie przez usta*. Ale to właśnie w ciągu dnia jak gdyby wypracowujemy tą *formę oddechową*, żeby te *poprawne wzorce* też przenieść potem na ten czas podczas snu.

Michał: Ja słyszałem o takiej metodzie, żeby wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami - czy to ma coś wspólnego z dobrym oddychaniem?

Michalina: (śmiej) No, nie do końca. Na przykład kiedy uczymy dzieci, to jest taki przykład, który no może jest trochę śmieszny, ale myślę że dobitny i łatwo obrazuje - i pytamy dzieci: czy widziałeś kiedyś, żeby jakiś *kotek* czy *piesek* *oddychał przez buzię*, jeśli nie jest przegrzany, czy nie biegł? I to myślę, że właśnie trafnie obrazuje tą sytuację, bo żadne inne zwierzątko *poza człowiekiem*, jeśli nie jest właśnie przegrzane, zmęczone czy chore, nie oddycha przez usta. No poza tym jak gdyby *natura w toku ewolucji* nie tworzyłaby tak *skomplikowanego aparatu* jak nos, żeby był pomijalny w tym

procesie oddychania - raczej natura nie tworzy takich *zbytecznych organów* (śmiej). No i tutaj jeszcze nawiążę może do tego samego nosa, który jest narzędziem właśnie stworzonym po to, żeby *dostosowywać* to powietrze z *zewnątrz* na potrzeby *wewnętrzne* naszego organizmu - czyli przede wszystkim nos *oczyszcza, nawilża i ogrzewa* powietrze, które wdychamy, którym oddychamy. A po drugie - już wspomniałam o tym dwutlenku węgla – ale jeszcze w nosie, w *zatokach przynosowych* produkowany jest *tlenek azotu*, który *rozszerza drogi oddechowe*, ale też utrudnia rozwój *bakteriom*. Więc ten tlenek azotu zwiększa *perfuzję krwi*, czyli sprawia, że krew z *dolnej części płuc* łatwiej przedostaje się do ich *szczytów* oraz że powietrze z *górną częśći płuc* łatwiej przenika do *dolnych części*. Więc skutek jest taki, że *powierzchnia* kontaktu krwi z dotlenionym powietrzem jest *większa* i więcej tlenu *przenika do krwi*, jesteśmy lepiej *dotlenieni*. Więc kiedy oddychamy przez usta, powietrze wpadające do płuc nie jest odpowiednio *dostosowane*, a kiedy oddychamy przez nos, te wszystkie magiczne *procesy* się dzieją.

Michał: No tak, bo nos to jest takim filtrem dla nas...

Michalina: ...dokładnie.

Michał: Tak jak powiedziałaś - on dostosowuje te powietrze z zewnątrz do tego, żeby miało idealne parametry do oddychania. Ja natomiast cofnę się jeszcze krok do tyłu, bo użyłaś takiej analogii do zwierząt - czy widzieliśmy aby zwierzęta oddychały przez usta, nie przegrzane, no bo właśnie jak pies się przegrzeje, to on zaje tak dosyć głośno...

Michalina: ...dokładnie.

Michał: I te pytanie które Ci zadałem - żeby wdychać przez nos, a wydychać przez usta - to ja spotkałem się z takimi zaleceniami chodząc na różne ćwiczenia fitness. I czy tutaj możemy użyć tej analogii, że jak jesteśmy przegrzani, to możemy posilkować się właśnie oddychaniem przez usta czy niekoniecznie?

Michalina: Nie jestem ekspertem w biologii zwierząt (śmiej), ale z tego co wiem, jak gdyby ta *autoregulacja temperatury* u psów to nie do końca ma przełożenie na to, jak *organizm ludzki* radzi sobie z takim *przegrzaniem*. A jeśli chodzi o takie wdychanie przez nos, wydychanie przez usta, to są oczywiście na przykład z *Pranajamy* i gdzieś tam z *tradycji Jogi* ćwiczenia, które mają trochę *inne zadania*, służą trochę *innym celom*, gdzie przedstawiamy się na przykład na wydychanie przez usta.

Ale nawet w takiej *tradycyjnej Jodze* nauczyciele mówią, żeby cały czas *oddychać przez nos*. Więc są pewne inne zastosowania, ale *naturalnie* powinniśmy zawsze oddychać nosem.

Michał: No dobrze, to już wiemy czym jest ta metoda. To może teraz skupmy się już tak bardziej szczegółowo na konkretnych dolegliwościach, które tą metodą można leczyć. Wspomniałaś o badaniach klinicznych, które potwierdzają skuteczność tej metody - na podstawie jakich chorób te badania były wykonywane?

Michalina: Badania były wykonywane właśnie w przypadku *astmy*, w przypadku *nieżyty nosa*. Czyli w zasadzie to takie *kliniczne* zastosowanie, które jest jak gdyby bezpośrednio połączone z tą *hiperwentylacją*, wydiagnozowaną przez *profesora Butejko*. Ale jest też szereg innych zastosowań, na przykład takim obszarem jest *prawidłowy sen* - to też już padło w naszej rozmowie - ale właśnie *chrapanie* czy *bezdech senny* albo nawet *słabe wysypianie się* czy *słaba jakość snu* w bardzo wielu przypadkach też wynikają właśnie ze *słabej kondycji oddechowej*, a nie tylko z jakiś *fizjologicznych* problemów, typu *krzywej przegrody nosowej*. Inne zastosowanie to jest na przykład *prawidłowy rozwój dzieci*, a w zasadzie ich *szczęki i twarzoczaszki*. Czyli kiedy dzieci oddychają przez usta, ich język nie opiera się na *górnym podniebieniu*, przez co nie wywiera *presji* na tą górną szczękę i ona nie rozwija się do takich *prawidłowych rozmiarów*, jak to jest w przypadku dzieci, które oddychają przez nos i mogą się pojawić właśnie problemy chociażby *ortodontyczne*. Albo dzieci, które oddychają przez usta nie są - tak jak wcześniej mówiłam - *odpowiednio dotlenione*, więc mogą mieć problemy z *koncentracją*, źle spać, więc potem mają *niski poziom energii*, czy też większą podatność na *infekcje*, bo te powietrze nie jest odpowiednio dostosowane.

Michał: Dobrze, że przykład dzieci się pojawił, bo bardzo mnie ciekawi od jakiego wieku tą metodę można stosować?

Michalina: W zasadzie można stosować ją już pewnie gdzieś od *trzech, czterech lat*. Oczywiście są różne ćwiczenia, do których dziecko musi *dorosnąć*, ale właśnie takie tłumaczenie czy *pytanie*: do czego mamy uszy, do czego mamy oczy, do czego mamy buzię, to już można w zasadzie zacząć *rozmawiać* z dzieckiem i *tłumaczyć* od bardzo *małego wieku*. Oczywiście jak gdyby i te ćwiczenia i to jak z dzieckiem rozmawiamy, zmienia się. Można też zaklejać dziecku buzię *plasterkiem* - oczywiście nie tak jak w przypadku dorosłych *na noc*. W przypadku małych dzieci możemy wykształcać te *nawyki* zaklejając im buzię plasterkiem kiedy na przykład *oglądają bajkę* albo kiedy *grają* w jakąś grę na konsoli czy na komputerze. W przypadku już takich bym powiedziała

dziesięcioletnich czy starszych dzieci możemy w zasadzie pracować z nimi jak z *dorosłymi* i tutaj motywacją mogą być na przykład *wyniki sportowe*. Czyli dla dzieci często ważne jest jak wypadają na tle swoich rówieśników, więc można ich przekonać, że za pomocą *ćwiczeń oddechowych* jak gdyby będą mogły *poprawić* te swoje wyniki sportowe. Albo uderzyć trochę bardziej w *tony wizerunkowe*, czyli na przykład: kiedy siedzimy z *otwartą buzią*, no to nie wyglądamy tak *inteligentnie* jak oddychając przez *nos*.

Michał: Na początku powiedziałaś, że to jest *sześć prostych ćwiczeń*, których celem jest spowodowanie, że będziemy oddychać prawidłowo. I jak rozumiem one są takie same dla dorosłych jak i dla dzieci, tylko że w przypadku dzieci w jakiś inny sposób próbujemy je *zmotywować*, żeby stosowały te ćwiczenia. Czy dobrze zrozumiałem?

Michalina: Dokładnie tak - czyli jak gdyby jest *parę odmian* tych ćwiczeń. Niektóre dorośli będą wykonywali *samodzielnie*, na przykład chodząc sobie i *wstrzymując* ten oddech, a w przypadku małych dzieci - dziecko będzie na przykład chodziło *od rodzica do rodzica* i wstrzymywało ten oddech.

Michał: I tu już drugi raz padła taka technika, żeby zaklejać usta plasterkiem. I jak tylko to usłyszałem, spróbowałem sobie wyobrazić jakbym miał dziecku zakleić na noc usta, to ja bym się bał.

Michalina: Nie. W przypadku małych dzieci *nie zaklejamy ust* plasterkiem (śmiech). Aczkolwiek właśnie na kursie *Patrick McKeown* wspominał, że on swojemu dziecku, kiedy było *dosyć małe*, właśnie już zaczął zaklejać usta plasterkiem, ale wtedy jak gdyby dziecko *spalo z nim* w łóżku i cały czas *kontrolował* sytuację. I ja jak gdyby myślę, że też bym się nie odważyła. I co innego jest spróbować wykształcić ten nawyk kiedy dziecko przez dwadzieścia minut ogląda bajkę w telewizji i mamy je gdzieś tam na oku, a co innego zakleić na całą noc (śmiech).

Michał: Dobrze. Ale to jeszcze podrażmy ten temat dzieci. Czyli jednym ze sposobów jest zakleić plasterkiem usta, tylko wtedy kiedy cały czas jesteśmy przy dziecku i kontrolujemy tą sytuację.

Michalina: Tak. Ja jeszcze może dodam, że to nie chodzi o jakiś taki plaster, którego się nie da odlepić (śmiech), tylko to jest taki *papierowy plasterek*, używany na przykład kiedy ktoś pobiera nam krew. Więc ten plasterek w zasadzie nawet bardziej *intensywnym ruchem* ust można go

oderwać, więc nie zaklejamy sobie tutaj jakoś tak strasznie, że nie da się potem tego oderwać. Bardziej chodzi o taki *delikatny impuls*, żeby po prostu przestawić się na oddychanie nosem. Więc pewnie brzmi to straszniej, niż w rzeczywistości jest (śmiech).

Michał: Dobrze. A jakie jeszcze inne metody dla takich małych dzieci trzy-, cztero-, pięcioletnich mamy, żeby ich odzwyczaić od oddychania ustami?

Michalina: Czyli już tutaj przechodzimy właśnie do *ćwiczeń Butejki*, czyli ćwiczymy sobie z dziećmi *odpowiednie ćwiczenia*, które pozwalają im, czy trenują jak gdyby z nimi, *wstrzymywanie* tego oddechu, po wydechu - oczywiście na *odpowiednio zredukowaną skalę* - stymulując ich *formę oddechową*.

Michał: Wstrzymywanie oddechu, po wydechu - jak w praktyce to wygląda u takiego dziecka?

Michalina: Czyli na przykład takie małe dziecko może *liczyć sobie kroki* - a w zasadzie dorośli liczą mu kroki - i chodzić pomiędzy rodzicem a instruktorem lub pomiędzy dwoma rodzicami. I możemy zacząć wtedy od na przykład *pięciu kroków*, potem rodzice mogą stanąć troszkę dalej i zwiększamy tą *liczbę kroków*. A tym samym jak gdyby kiedy jest jakiś dorosły i *obserwator* na każdym krańcu, wtedy widzimy czy dziecko jak gdyby *nie przesadza* z tymi ćwiczeniami albo czy sobie tam nie oddycha *ukradkiem przez buzię*. Więc jak gdyby mamy *pełną kontrolę* i wiemy, że dziecko jest *bezpieczne* w tej sytuacji.

Michał: Dobrze. Czyli mamy plasterek, liczenie kroków na bezdechu. Co jeszcze?

Michalina: To jest jedno z ćwiczeń z tej całej *karty sześciu ćwiczeń*. Więc jeszcze dojdziemy do innych może troszkę później. W przykładzie nie będę zdradzała wszystkiego (śmiech).

Michał: Dobrze. Powiedziałaś też o tym, że ze starszymi dziećmi, takimi dziesięcio-, dwunastoletnimi, można pracować motywując ich lepszymi wynikami sportowymi. Co miałaś na myśli?

Michalina: No, dzieci w szkole bardzo często *porównują się* - kto szybciej *pobiegł* na 100 metrów, kto jest lepszy w *kosza* i tak dalej. Więc tutaj, kiedy ta *grupa społeczna* na tym etapie kiedy ona jest

taka ważna, czy *wygląd* jest taki ważny, można właśnie zachęcić do takiego *systematycznego stosowania* tych ćwiczeń, właśnie dlatego, że potem będą osiągały te *lepsze wyniki sportowe*.

Michał: No, właśnie o to mi chodziło. Z tego co mówisz, rozumiem że poprawienie jakości oddychania, przełoży się na lepsze wyniki sportowe?

Michalina: Tak. To jest właśnie kolejny obszar, w którym *metoda Butejki* jest skuteczna. I w zasadzie *metodę Butejki* możemy nazwać takim *treningiem wysokogórskim* w domu, a to ze względu na to, że w obu przypadkach mamy do czynienia z *podwyższonym poziomem dwutlenku węgla* w organizmie. Czyli na przykład kiedy *zespoły olimpijskie* wyjeżdżają sobie właśnie w *wysokie tereny* i tam trenują w takich utrudnionych warunkach, z mniejszą ilością tlenu, potem zjeżdżają na *poziom morza* i te ich wyniki są lepsze. I tutaj jest bardzo podobnie. Z resztą książka pod tytułem „*Przewaga tlenowa*” dokładnie opisuje ten obszar lepszych wyników sportowych i opisuje jak tą *metodę Butejki* można stosować w przypadku *treningu sportowego*.

Michał: Jeśli chodzi jeszcze o inne dolegliwości, na które można stosować tą metodę, to mówiłaś o takich sytuacjach, w których czujemy niepokój czy jakiś dyskomfort, taki bardziej w *sferze psychicznej*. I w jaki sposób ta metoda pozwala te dolegliwości złagodzić?

Michalina: Więc bardzo często kiedy ktoś na przykład doświadcza *ataku paniki*, to też zaczyna tak widocznie i więcej oddychać, a w zasadzie *hiperwentylować*, więc *uspakajając jej oddech*, dotleniamy ją i w ten sposób może odzyskać tą *jasność umysłu* i ten *spokój*.

Michał: I jeszcze jeden obszar, o którym mówiłaś - to osoby, które pracują głosem.

Michalina: Tak. Czyli kiedy ktoś jest *nauczycielem* albo przez osiem godzin swojej pracy *mówi*, no to wiadomo, że ten *aparat oddechowy* jest poddany większemu *wysiłkowi*. Ale na przykład też w takich sytuacjach, kiedy czeka nas jakieś *wystąpienie publiczne* i mamy na przykład problem z tym *zarządzaniem naszym oddechem*, czyli może gubimy szybko ten *rytm oddechu* albo ten oddech staje się taki *nieregularny* i troszkę nas wybija chociażby *stres* z tego wszystkiego, to zrobienie *5-10 minut ćwiczeń* przed takim wystąpieniem czy przed taką sesją kiedy będziemy musieli dużo mówić, też pozwala dużo sprawniej zarządzić tym oddechem potem.

Michał: Kiedy takie ćwiczenie stosujemy *bezpośrednio* przed tym wystąpieniem lub sytuacją, w której mamy pracować głosem, tak?

Michalina: Dokładnie tak. Z resztą to ćwiczenie jest tak bardzo *niezauważalne*, że można je sobie robić nawet siedząc wśród tej grupy osób (śmiech).

Michał: No dobrze, Michalina. Z tego co mówisz, to praca nad właściwym oddechem może się przełożyć na wiele obszarów naszego życia. To może teraz przejdźmy do tej części praktycznej, o której już wcześniej mówiliśmy, bo bardzo bym chciał, żebyś teraz dla naszych słuchaczy zrobiła taką demonstrację, jak te ćwiczenia w praktyce wyglądają.

Michalina: Oczywiście, chętnie podzielę się ćwiczeniami i myślę, że możemy sobie zrobić taką *demonstrację dwóch ćwiczeń*, które przydatne będą nie tylko dla osób z jakimiś *schorzeniami oddechowymi*, ale które też będą miały takie zastosowania w *życiu codziennym* dla każdego. Pierwsze ćwiczenie, to takie ćwiczenie, które dosyć szybko, a w zasadzie w *kilka minut*, pozwala poczuć *efekty* czy *skuteczność metody* i jest do ćwiczenie na *odblokowanie nosa*. Czyli z jednej strony kiedy mamy jakiś *katar sienny*, *alergię* i ten nos jest *przewlekłe zablokowany*, ale na przykład też wtedy, kiedy mamy jakąś *infekcję* albo sporo osób jest „*uzależnionych*” od *różnych spray’i*, to ten nos można sobie tak samo *oczyścić* w naturalny sposób samym oddechem. I na wstępie taki mały *komentarz*, że to ćwiczenie nie jest odpowiednie dla *kobiet w ciąży*, zwłaszcza w *pierwszym trymestrze* albo dla osób, które cierpią na jakies *poważne schorzenia*, na przykład chorują *na serce* czy *na cukrzycę*, bo tutaj będziemy pracować z takim *dosyć silnym wstrzymywaniem powietrza*. I żeby sobie zobrazować tą *różnicę przed i po*, to przed - teraz każdy może sobie zbadać *stan zablokowania* każdej z dziurek, czyli może sobie spróbować *zablokować* jedną dziurkę i *oddychać* przez drugą. I potem zmienić i zobaczyć jak te dziurki są *zablokowane lub odblokowane*.

Michał: Ja właśnie sprawdzam i lewą mi się *ciężej oddycha* niż prawą.

Michalina: Dobra (śmiech). No, to myślę, że za parę minut powinno być lepiej. Dobrze. To przechodząc do konkretnych i do samego ćwiczenia - tak jak wspominałam, wszystkie ćwiczenia będziemy wykonywać *na wydechu*. Czyli na początek weźmy delikatny *wdech i wydech* - najlepiej przez nos, jeśli to możliwe - a po wydechu *zaciśnijmy nos palcami* tak, żeby powietrze mimowolnie nie mogło dostać się do środka. Czyli *wdech, wydech*, blokujemy nos i nie oddychamy. I teraz wstrzymujemy ten oddech *tak długo jak tylko możemy* i zaczynamy łagodnie *kołysać się* z boku na

bok. Nie trzeba tutaj bujać się jakoś bardzo *intensywnie*, można poruszać całym *tułowiem* lub tylko *ramionami i szyją* - jak kto woli. Takie *łagodne kołysanie się* z boku na bok i cały czas wstrzymujemy ten oddech tak długo, jak tylko się da - to może być *dwadzieścia, trzydzieści, sześćdziesiąt sekund*, to zależy od *indywidualnej formy oddechowej* każdego z nas. I tak jak mówiłam, kiedy już naprawdę będziemy...

Michał: ...ja w międzyczasie musiałem już nabrać powietrza.

Michalina: (śmiej) No, właśnie. Więc kiedy już czujemy dokładnie taką *silną potrzebę* zaczerpnięcia powietrza, *odblokowujemy nos* i zaczynamy *oddychać*, też najlepiej przez nos, jeśli to już jest możliwe. Staramy się *uspokoić oddech* jak najszybciej to możliwe i robimy *jednominutową przerwę*, czyli oddychamy sobie *normalnie* przez około jedną minutę. Po tej jednej minucie *powtarzamy cały cykl* - czyli bierzmy mały wdech, mały wydech, zablokowujemy nos i kołyszymy się, wstrzymując oddech jak długo to tylko możliwe. I po powtórzeniu tego ćwiczenia jakoś *pięć, sześć razy*, obiecuję, że nos będzie *odblokowany*.

Michał: Chwila ciszy, bo teraz dajemy czas słuchaczom, żeby mogli to przetestować.

Michalina: Oczywiście.

Michał: Pewnie nie zrobimy pełnych pięciu cykli, bo to by za długo trwało. Jak słuchacze są teraz w trakcie stosowania tej metody, no to w tym momencie...

Michalina: ...można zapauzować (śmiej).

Michał: Tak. Można sobie zrobić pauzę i powtórzyć pięć cykli. To może ja powtórzę i powiesz, czy dobrze zrozumiałem - biorę lekki wdech i wydech nosem, zatykam nos i kołyszę się na boki delikatnie tak długo, jak długo jestem w stanie wytrzymać bez tego powietrza. Tylko mam się czuć *komfortowo*, że to...

Michalina: ...nie, nie, nie. W tym wypadku wstrzymujemy *jak najdłużej się da*.

Michał: Jak najdłużej się da, czyli *aż do bólu*, aż tam płuca pieką, tak?

Michalina: Dokładnie (śmiech).

Michał: Dobrze. I potem jak już nie mogę, to zdejmuję palce z nosa i wciągam powietrze nosem, wypuszczam i uspokajam oddech...

Michalina: ...i uspokajam oddech.

Michał: Tak gdzieś minutę oddycham spokojnie i potem powtarzam to ćwiczenie - czyli wdech, wydech, zatykam nos i tak długo jak się da, na tym wydechu się kołyszę na boki. I powtarzam to cztery do pięciu razy i potem nos powinien być odblokowany.

Michalina: Tak. Myślę, że jak ktoś ma *katar*, to prawdopodobnie po tym pierwszym czy drugim cyklu będzie musiał *skorzystać z chusteczki*, bo zacznie mu się tam odblokowywać, ale właśnie po tych około pięciu powtórzeniach nos powinien być *udrożniony*.

Michał: I rozumiem, że jak ktoś ma katar, ma tak nos zapchany, że nie może oddychać, no to te pierwsze wdechy i wydechy *bierze przez usta*, tylko zatyka nos i się kołysze?

Michalina: Dokładnie tak. No, nie zawsze zaczniemy od tego poziomu, w którym ten *wdech przez nos* będzie możliwy.

Michał: I gdy ktoś ma taki silny katar i w ten sposób sobie odblokuje, to jak długo się ten *stan odblokowania* utrzymuje?

Michalina: No, jeśli jest to *infekcja*, to wiadomo, że po takim jednym ćwiczeniu nie odblokujemy sobie nosa *do końca przeziębienia*, więc prawdopodobnie będzie trzeba to ćwiczenie powtórzyć *kilka razy w ciągu dnia*. I ile ten nos utrzyma się odblokowany, też zależy od *naszej formy oddechowej* - czyli w im lepszym *stanie zdrowia* jesteśmy, im lepiej *oddychamy*, tym dłużej ten nos pozostanie odblokowany.

Michał: Dobrze. I tu mamy pierwsze ćwiczenie na odblokowanie nosa. Jakie będzie drugie?

Michalina: Kolejne ćwiczenie, którym chciałam się z Wami podzielić jest *dla wszystkich*, tutaj już nie ma żadnych *ograniczeń zdrowotnych*. I ćwiczenie klasycznie stosowane jest w przypadku ataku

astmy, kiedy chory czuje, że zbliża się atak lub kiedy ten atak już występuje. Ale jest też świetne, kiedy chcemy na przykład odzyskać ten *spokój* czy *jasność umysłu*, kiedy czujemy *atak paniki* albo kiedy na przykład czeka nas *wystąpienie publiczne* i chcemy lepiej *zarządzać oddechem* podczas tego wystąpienia. Lub jako rozgrzewkę oddechową *przed treningiem* - czyli jeśli zamierzamy biegać i wiemy, że dosyć szybko łapiemy *zadyszkę*, a nasze mięśnie mogłyby biec jeszcze dalej, lub jakkolwiek inny trening czy ćwiczenia fizyczne - możemy sobie zrobić taką rozgrzewkę, *pięcio-, dziesięciominutową rozgrzewkę oddechową* przed treningiem i wtedy też powinniśmy dużo lepiej oddychać już podczas samego treningu. Tutaj, tak jak w poprzednim przypadku, zaczynamy od małego *wdechu* i małego *wydechu* przez nos, po tym wydechu *wstrzymujemy* oddech na *trzy do pięciu sekund*. Możemy zacisnąć nos *palcami*, ale ze względu na to, że ten czas wstrzymania oddechu jest dosyć krótki, zależy to w zasadzie od nas. Na początku możemy zaciskać nos tak, żeby gdzieś to powietrze mimowolnie nie dostawało się do środka, do płuc, ale z czasem wystarczy po prostu sobie gdzieś tam mniej więcej *intuicyjnie* ten oddech wstrzymać na trzy do pięciu sekund bez jakichś *dodatkowych ingerencji* i blokowania nosa. Po tym czasie - trzy do pięciu sekund - *odblokowujemy nos*, czy zaczynamy oddychać i oddychamy normalnie przez *dziesięć sekund*. Czyli cykl podsumowując jest taki - wstrzymujemy oddech po wydechu na trzy do pięciu sekund, po czym normalnie oddychamy przez dziesięć sekund. I ten cykl trzy do pięciu plus dziesięć, powtarzamy przez jakies *pięć czy dziesięć minut* albo do wyciszenia ataku astmy albo do uzyskania spokoju umysłu.

Michał: To wydaje się bardzo proste.

Michalina: Tak. I to jest właśnie jedno z takich ćwiczeń, które z czasem nie trzeba go ćwiczyć *formalnie*, tylko kiedy chory na astmę już zaczyna czuć gdzieś w organizmie pierwsze objawy, to może sobie po prostu robić takie *mini pauzy oddechowe*. I w zasadzie zanim dojdzie do takiego ataku astmy, już go wyciszyć, już nad nim zapanować.

Michał: Bo te ćwiczenie – dla mnie to jest normalne oddychanie, tylko że po każdym wydechu, robimy trzy do pięciu sekund przerwy.

Michalina: Dokładnie. Z reszta jeżeli ktoś oddycha *poprawnie*, to jego *naturalny cykl oddechu* też wygląda w ten sposób, że po każdym wydechu jest taka *naturalna pauza*. Może ona nie trwa od trzech do pięciu sekund, ale można sobie popatrzeć siedząc w autobusie czy stojąc w kolejce w sklepie czy siedząc na kanapie z rodziną - i zazwyczaj będzie tak, że jeżeli ktoś oddycha *poprawnie*,

że po zakończonym wydechu tam pojawi się taka *jedno- dwusekundowa naturalna przerwa*, przed naturalnym zaczerpnięciem kolejnego oddechu.

Michał: No właśnie, bo to będzie jeden z symptomów tego, że oddychamy poprawnie – to, że robimy pauzy po każdym wydechu. Właśnie chciałem Cię zapytać, w jaki sposób dokonać takiej autodiagnozy - czy oddychamy poprawnie czy nie?

Michalina: I tutaj wracamy do tematu tej *pauzy kontrolnej*, o której już wspominałam. Dokładny opis na piśmie też można znaleźć na *mojej stronie internetowej*, ale oczywiście mogę tutaj też wyjaśnić. Ten pomiar jest już troszkę bardziej skomplikowany, bo będzie nam potrzebny *stoper w telefonie* czy *zegarek z sekundnikiem* i najlepiej ten pomiar wykonać w *stanie spoczynku*, czyli w takim momencie czy sytuacji, kiedy *oddychamy normalnie* z nie na przykład tuż po jakiś ćwiczeniach. Też bardzo dobrze jest wykonywać ten pomiar *tuż po przebudzeniu*, bo wtedy jesteśmy w takim momencie, kiedy ten organizm *oddycha naturalnie* jeszcze, dzień nie zdążył wpłynąć na to jak naturalnie oddychamy. I tutaj będziemy robić znowu jeden niewielki *wdech* i *wydech* przez nos i po wydechu *blokujemy nos* palcami i tym razem wstrzymujemy powietrze *nie maksymalnie*, jak to było w przypadku ćwiczenia na udrożnienie nosa, ale właśnie przez taki *komfortowy czas* dla organizmu, czyli do pierwszego momentu, kiedy pojawi się *chęć zaczerpnięcia kolejnego oddechu* - to może być *ruch przepony* albo jakieś uczucie w *gardle* albo no właśnie chęć zaczerpnięcia kolejnego oddechu.

Michał: Mierzymy ten czas i ten czas rozumiem w jakiś sposób przekłada się na kondycję naszego aparatu oddechowego?

Michalina: Dokładnie tak. Czyli im *wyższa* pauza kontrolna, im dłuższy ten czas, tym mamy *lepszą kondycję oddechową*, a im krótsza, tym te nasze wzorce odbiegają od *zdrowych wzorców oddechowych*. Teraz tutaj bardzo w skrócie mogę powiedzieć, że są *trzy poziomy*. Czyli jeżeli czyjaś pauza kontrolna jest *niższa niż dwadzieścia sekund*, to prawdopodobnie bardzo często oddycha *przez usta*, prawdopodobnie *chrapie* lub cierpi na *bezdech senny*, łapie *zadyszki*, może nawet takie podbiegnięcie do autobusu, może go już wybijać z takiego normalnego *rytmu oddechowego*. No i to jest też taki poziom, w którym te ataki astmy czy alergii, jeśli ktoś na to choruje, są częste, są uciążliwe. Oddech jest *nierytmiczny*, hałaśliwy, taki widoczny i ma te *cechy dysfunkcyjne*, o których mówiliśmy. Drugim poziomem będzie czas *między dwadzieścia a czterdzieści sekund* i to jest moment, w którym nasz oddech zaczyna już być *bardziej rytmiczny*. Oczywiście im bliżej tych *czterdziestu sekund*, tym ten oddech jest *spokojniejszy* i bardziej *prawidłowy*, ale jednak objawy

astmy czy alergii mogą się pojawić chociażby pod wpływem jakiegoś alergenów lub pod wpływem wysiłku fizycznego. Ale zaczyna się też pojawiać już ta taka *naturalna przerwa* między oddechem. W momencie kiedy osiągamy czas *powyżej czterdziestu sekund*, uważa się, że wtedy organizm jest fizjologicznie w pełni poprawny, zdrowy i *oddychamy poprawnie*.

Michał: Przedstawiłaś nam teraz w praktyce, podczas tej demonstracji, trzy ćwiczenia. Pierwsze to pauza kontrolna...

Michalina: ...pauza kontrolna nie jest ćwiczeniem, tylko *pomiarem* (śmiech).

Michał: Ok. Czyli przestawiłaś nam tutaj dwa ćwiczenia - pierwsze to jest na *odblokowanie nosa*, a drugie na...

Michalina: ...*atak astmy* lub *rozgrzewkę oddechową*.

Michał: I to są *dwa z sześciu ćwiczeń Butejki*, tak?

Michalina: Dokładnie tak.

Michał: Powiedz, czy na konkretne dolegliwości są przeznaczone jakieś konkretne ćwiczenia czy wszystkie sześć ćwiczeń się stosuje jednocześnie?

Michalina: Ćwiczenia nie są na *konkretne dolegliwości*. Bardziej wyłączamy pewne ćwiczenia w przypadku *pewnych schorzeń* - czyli jeżeli ktoś ma poważne problemy z *sercem* lub *cukrzycę* lub podczas *pierwszego trymestru ciąży*, wtedy unikamy tego długiego, *intensywnego wstrzymywania powietrza*, a bardziej pracujemy z ćwiczeniami, które niekoniecznie aż tak bardzo *intensywnie ingerują* w ten poziom dwutlenku węgla w organizmie, na przykład jak to drugie ćwiczenie. Ale wszystkie ćwiczenia jak gdyby mają ten sam cel, czyli *unormować* tę objętość oddechową i mogą być stosowane w zasadzie w zależności od *preferencji* danej osoby, ewentualnie jej *stanu zdrowia*.

Michał: Na samym początku powiedziałaś, że gdy przeczytałaś książkę „*Zamknij usta*” i zaczęłaś stosować ćwiczenia, no to ja zrozumiałem, że trochę przesadziłaś z intensywnością tych ćwiczeń. Co miałaś na myśli?

Michalina: (śmiech) Tak. Nie chcę tutaj oczywiście nikogo nastraszyć, bo te ćwiczenia są *bardzo bezpieczne*. Ale w momencie kiedy ktoś jest bardzo chory, czyli na przykład te ataki astmy występują często i zaczyna nagle przestawiać się po wielu latach na przykład na *prawidłowe wzorce oddechowe*, pojawia się taka *reakcja oczyszczająca* organizmu, czyli przez parę dni możemy czuć się tak, jakbyśmy mieli jakieś *przeziębienie* albo te dolegliwości czy symptomy mogą być trochę *bardziej intensywne*. Więc ja przez te pierwsze parę dni, kiedy zaczęłam robić te ćwiczenia kiedy tylko mogłam, po *parę godzin dziennie*, więc ta reakcja oczyszczająca była po prostu *bardziej zintensyfikowana*. Zazwyczaj kiedy ktoś ćwiczy przez *godzinkę*, to ona sobie tam *łagodnie* przebiega. Więc ja miałam taki moment zawahania co się wydarzyło (śmiech), ale jak gdyby on bardzo szybko przeszedł.

Michał: To mi przypomina takie symptomy uzdrowieńcze przy różnych dietach oczyszczających...

Michalina: ...dokładnie tak.

Michał: ...właśnie jakieś objawy mogą się nasilić po to, żeby znikły później niemalże bezpowrotnie.

Michalina: Dokładnie. Więc dokładnie to samo mi się przydarzyło (śmiech).

Michał: Świetnie, Michalina. Bardzo dziękuję za te bardzo ciekawe informacje. Powiedz, jeżeli któryś z naszych słuchaczy chciałby się z Tobą skontaktować, to w jaki sposób może to zrobić?

Michalina: Można skontaktować się ze mną za pomocą mojej strony internetowej - *ćwiczenia oddechowe.pl*. Ale zapraszam też na moje konto na *Instagramie* pod tą samą nazwą, czyli: *cwiczeniaoddechowe* - wszystko razem, bez polskich znaków. I tam bywam dosyć często, więc jeśli ktoś ma jakieś pytania czy wątpliwości, to proszę śmiało do mnie wysłać *wiadomość prywatną* i postaram się pomóc.

Michał: Świetnie. I tak na koniec - taka jedna myśl, z którą chciałabyś zostawić naszych słuchaczy.

Michalina: To myślę, że wrócę do tytułu książki, czyli „*Zamknij usta*”. Bo już samo zwrócenie uwagi na to, *jak oddychamy* i chociażby taki prosty zabieg, jak przestawienie się na stałe na *oddychanie przez nos*, daje ogromne korzyści naszemu organizmowi i znacząco wpływa na nasz stan zdrowia. Czyli – *zamknij usta*.

Michał: Tak. Zamknij usta, oddychaj przez nos, nie za głęboko i nie za szybko.

Michalina: Dokładnie tak.

Michał: Bardzo dziękuję za rozmowę.

Michalina: Ja również dziękuję.

Michał: Do usłyszenia!

Michalina: Do usłyszenia!

Bardzo dziękuję za wysłuchanie podcastu do końca. W nagrodę możesz otrzymać od nas eBook: 6 kroków do zdrowego odżywiania. Aby go bezpłatnie pobrać wystarczy wejść na stronę www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/ Znajdziesz w nim nasze sprawdzone sposoby wdrażania zdrowych potraw i zmiany nawyków żywieniowych. Powtarzam adres: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/

Dodatkowo jeżeli chcesz mi się jakoś odwdziżyć za pracę, którą wkładam w nagrywanie podcastów to zostaw proszę ocenę i krótką recenzję podcastu w systemie iTunes, dzięki temu moje nagrania łatwiej będą docierać do nowych słuchaczy.

Ostatnia recenzja pochodzi o Pauliny: „*Zawsze kiedy włączam podcast sprawdzam czy jest nowy odcinek więcej niż zdrowe odżywianie. Oprócz tego, że za każdym razem jest nowy, interesujący temat, to jakość nagrania jest nienaganna. Michał wielokrotnie zmotywował mnie do spróbowania czegoś nowego w temacie zdrowego życia. Tak dalej!*”

Paulina bardzo dziękuję za Twoją recenzję i czekam na Twoją, jeżeli oczywiście jeszcze takowej nie napisałeś. To wszystko na dzisiaj i do usłyszenia w kolejnym podcaście. Część!