



Spokojny oddech, spokojny umysł

Patrick McKeown

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/spokojny-oddech-spokojny-umysl-patrick-mckeown/>

Wstęp

Rozdział 1 – Od czego zależy twoje szczęście?

Naucz się kontrolować swój umysł albo on będzie kontrolować ciebie

Uspokojenie umysłu

Rozdział 2 – Metoda Butejki

Prawidłowa objętość oddechowa

Przewlekła hiperwentylacja

Co zwiększa nasz oddech?

Jak rozpoznać nawyk nadmiernego oddychania?

Dwutlenek węgla

Rozszerzenie naczyń krwionośnych i dróg oddechowych

Proste wyjaśnienie efektu Bohra

Nadmierne oddychanie jest przyczyną depresji, stresu i niepokoju

Co to jest zespół grubej kartoteki?

Stres, niepokój i złość powodują nadmierne oddychanie

Jak to odwrócić?

Ile z poniższych objawów hiperwentylacji zauważasz u siebie?

Rozdział 3 – Praktyka metody Butejki

Jak interpretować ćwiczenia oddechowe

Pomiar objętości oddechowej – twoja pauza kontrolna (PK)

Co oznacza PK (czas swobodnego wstrzymania oddechu)?

Trzy kroki do zwiększenia twojej PK

Nasz styl życia kiedyś i dziś

Po czym poznać, że poprawnie wykonujesz ćwiczenia oddechowe?

Niepokój podczas redukowania oddechu

Kilka ważnych wytycznych zanim zaczniemy

Reakcje oczyszczające

Objawy chorobowe w odwrotnej kolejności

Wiele krótkich wstrzymań oddechu – jak zatrzymać ataki paniki, zmniejszyć niepokój i stres

Oddychanie przez nos to podstawa zdrowia

Zmniejszona objętość oddechowa – łagodne podejście

Zmniejszona objętość oddechowa – szczegółowy opis

Przepona

Część 1. Rozluźnienie przepony

Część 2. Nauka oddychania brzuchem

Część 3. Połączenie oddychania przeponowego i zredukowanego oddechu

Jak połączyć oddychanie przeponowe i zredukowany oddech

Zredukowany oddech – ćwiczenia

Zredukowany oddech w codziennym życiu

Rozdział 4 – Spokojny umysł a ćwiczenia fizyczne

Znaczenie aktywności fizycznej

Oddychanie nosem w czasie ćwiczeń

Odczuwaj niedobór powietrza i ćwicz tak intensywnie, by się pocić

Bądź zrelaksowany przez cały czas

Jak określić, czy oddychasz prawidłowo podczas ćwiczeń fizycznych

Osoby aktywne fizycznie są bardziej zrelaksowane

Wstrzymywanie oddechu podczas ćwiczeń

Cały czas miej kontrolę nad oddechem

Rozdział 5 – Spokojny oddech, spokojny umysł

Znaczenie uważności

Odczuwaj swoje ciało wewnętrzne

Czy zauważasz cuda wokół siebie?

Kiedy drzewa zasłaniają las

Jak odzyskać własny umysł?

Prezenty od życia

Rozdział 6 – Jak dobrze się wysypiać?

Zamknięte usta w nocy

Rozdział 7 – Poznaj samego siebie

Nasze myśli określają rzeczywistość

Twoje prawdziwe JA

Nie jesteś swoim umysłem

Obserwuj swoje myśli

Wewnętrzne programy

Stróż umysłu

Rozdział 8 – Indywidualne szaleństwo

Czy zawsze czekasz na przyszłość?

Czy to jego życie?

Jaką ty snujesz opowieść?

Przestań narzekać!

Rozdział 9 – Zbiorowe szaleństwo

Lekarstwo na głowę

Szkolne nawyki

Rozdział 10 – Czy możesz sobie pozwolić na niespokojny umysł?

Kreatywność

Spokojny a rozedrgany umysł w pracy

Koncentracja

Rozdział 11 – Już to wszystko wiesz!
Zaakceptuj rzeczywistość jakbyś sam ją wybrał
Zamknij za sobą drzwi do przeszłości
Przestań mieszać
To nie mój problem
Odpuszczanie
Twoi wrogowie
Pozytywne myślenie nie wystarczy
Szczęścia nie można kupić
Czy generujesz w sobie spokój czy napięcie?

Rozdział 12 – Idąc naprzód
Nie mogę przestać myśleć
Stare napięcia znikają
Wszyscy potrzebujemy wsparcia od życia
Odpuść kontrolę

Rozdział 13 – Tu i teraz
Koniec ze złością?
Po prostu to zrób
Weź odpowiedzialność za własne życie

Rozdział 14 – Ćwiczenia oddechowe dla różnych osób
Łagodne podejście: dla osób starszych, wątłego zdrowia, mających PK niższą niż 10 sekund
Dla nastolatków
Dla bardzo zajętych dorosłych

Moja historia
Załącznik 1
Metoda Butejki w Polsce
Instruktorzy w Polsce

Załącznik 2
Inne książki dostępne na stronie

Dziennik postępów
Podziękowania