

RESPIRĂ

pur și simplu

Cum să stăpânești respirația
pentru a reuși în viață,
în dragoste, în afaceri și nu numai

Cuvânt înainte de
TONY ROBBINS

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

CUPRINS

Cuvinte de apreciere / 5

Cuvânt înainte / 11

Introducere: Suflul vieții / 13

1. Puterea de a stăpâni respirația / 19

2. Respiră pentru a-ți transforma corpul / 35

3. Respiră pentru a-ți transforma mintea / 97

4. Respiră pentru a-ți transforma spiritul / 137

5. Respiră succesul în viață, dragoste, afaceri
și dincolo de acestea / 181

6. Provocarea stăpânirii respirației în 21 de zile / 193

Postfață / 231

Mulțumiri / 235

Resurse suplimentare / 237

CUVÂNT ÎNAINTE

de Tony Robbins

Mi-am dedicat viața ajutorării celorlalți spre a-și atinge potențialul maxim și a duce o viață de o calitate extraordinară. Și ori de câte ori o persoană de la care am ce învăța apare în viața mea și îmi oferă ceva ce îmi extinde propria experiență, simt nevoia de a împărtăși lucrul acela cu ceilalți.

Așa se întâmplă și în cazul lui Dan Brulé, maestru al respirației și profesor desăvârșit al programului său de Stăpânire a Respirației. Dan te poate ajuta să-ți atingi maximul performanței, să reduci stresul, să crești longevitatea, să optimizezi sănătatea și, în cele din urmă, să îți transformi viața. Este cunoscut drept „Bruce Lee al respirației“ datorită faptului că a preluat ce este mai bun din fiecare stil sau școală pe care le-a explorat și datorită priceperii, stăpânirii și dedicației sale pentru arta și știința respirației. El a învățat zeci de mii de oameni din întreaga lume – inclusiv lideri în afaceri, oameni din Navy SEAL, atleți, persoane din sistemul de sănătate, oameni obișnuiți –, căutând să contribuie la îmbunătățirea stării lor de sănătate și a performanțelor lor. Dan cunoaște tehnicile de respirație predate și practicate de vechii yoghini și de misticii iluminați, de atleți de elită și războinici sau de

oameni din domeniul neuroștiințelor. Cel mai important, el știe care dintre aceste tehnici funcționează cel mai bine.

Știi oare că 70% din toxinele din corpurile noastre sunt îndepărtate prin intermediul plămânilor? Și, cu toate acestea, studiile arată că îi folosim la o capacitate din ce în ce mai scăzută. Gândește-te: când suntem preocupați de ceva, ce facem? Inspirăm adânc sau superficial? Este surprinzător cât de mult ne ținem respirația – gândește-te la efectele acestui lucru asupra trupului și minții! Și la ce risipă de resurse naturale!

Nu irosi puterea respirației. Fii conștient de aceasta. Preluând controlul conștient asupra respirației tale, te vei putea folosi de gândurile, de energia și de trupul tău.

Oamenii mă întrebă întotdeauna: „Care este secretul pentru a obține rezultatele propuse? Care este secretul pentru reușita neconținută?” Răspunsul meu este că trebuie să te educi pe tine însuși pentru a deveni un maestru. Să devii maestru, în orice domeniu, este un lucru care cere consecvență, angajament și concentrare. Iată ce anume îți oferă această carte: instrumentele dinamice, tehnicile și practicile pentru a-ți preda, a te ghida și a te ajuta să îți creezi oportunitatea durabilă a calității în viața ta.

E nevoie de un angajament de 110% pentru a atinge nivelul de Stăpânire a Respirației la care a ajuns Dan de-a lungul a zeci de ani de studiu, cercetare și exercițiu. *Respiră pur și simplu* este cel mai bun manual, testament și revelație a faptului că, odată ce vei acorda atenție propriei respirații și îi vei stăpâni adevărata putere, îți vei stăpâni viața și rezultatele. Această carte îți va arăta cum să faci lucrul ăsta. Dacă dorești o schimbare reală și de durată, atunci este de datoria ta să începi chiar acum, cu această carte în mână, să îți stăpânești respirația.

Tony Robbins

INTRODUCERE: SUFLUL VIETII

„Trebuie să continui să respir. Altfel, aş face cea mai mare greşală în afaceri.“

STEVE MARTIN

În această carte îți va fi prezentat domeniul lucrului cu respirația, care este o abordare nouă și revoluționară pentru propria dezvoltare și vindecare. Ți va fi arătat cum să respiri pentru a-ți atinge maximul de performanță, cea mai bună stare de sănătate și pentru a-ți desăvârși potențialul. Exercițiile, tehnicile, mediațiile și poveștile de aici sunt menite să te lumineze și să te inspire, să-ți ofere acces la acea cunoaștere extraordinară, la acele abilități și stări superioare atinse odinioară numai de marii maeștri, mistici, yoghini, sfinți, guru, atleți de elită și războinici cu mulți ani de practică.

Am concentrat în acest manual de bază anii mei de antrenament, oferindu-ți instrumentele optime pentru a experimenta imediat beneficiile puternice ale respirației. Vei fi pus la curent cu ultimele descoperiri științifice, cele mai recente, și cu cele mai bune practici.

Dacă ești nou în acest domeniu, îți pot scurta traseul învățării, salvând o groază de timp și energie, și te pot ajuta

Libris .RO
Respect pentru oameni și cărți

să pui cele mai bune baze pentru o practică solidă. Dacă ești un practicant experimentat sau un profesionist, te pot ajuta să-ți aprofundezi și să-ți dezvolți practica, aducând un plus în cunoașterea și abilitățile tale, astfel încât să-ți duci viața și munca la următorul nivel.

Tehnicile pe care le predau în această carte sunt aceleași cu cele pe care le-am predat pentru mai mult de o sută de mii de oameni – artiști de vârf, instructori, antrenori de fitness, psihoterapeuți, membri ai Armatei, în activitate sau pensionați, directori de corporații, atleți olimpici, practicanți de elită ai artelor marțiale, vindecători holiști și învățători și căutători spirituali – din mai mult de 50 de țări, de când am început această cale, în 1970.

Iată câteva mărturii ale clienților și cursanților mei:

„Dan a fost alături de mine în construirea rezistenței, nivel după nivel, a corpului meu, generând un copleșitor, însă profund liniștitor sentiment de prezență a minții, trupului și sufletului.“

„A fost o sporire enormă a energiei! Am simțit energie în fiecare parte a trupului meu.“

„A fost minunat! Am simțit o atât de mare relaxare și energie luminoasă... atât de multă viață. «Respirația circulară» și «respirația de eliberare» mi-au oferit independență!“

„Este uimitor cât contează într-o zi să fii conștient pentru câteva minute de respirație. Metodele «ă-ă-ă-hăăă» și «hic» pe care le-ai prezentat pentru depășirea blocajelor sunt extrem de folositoare.“

„A fost extraordinar! M-am putut elibera de gândurile și de emoțiile negative și am vindecat durerea cauzată de vechile traume.“

„Am avut parte de câteva experiențe ale Respirației Conștiente și sunt foarte surprins de efectele sale transformatoare.“

Întocmai precum clienții și studenții mei, vei simți cum respirația adâncă îți schimbă viața și te conduce spre o transformare concretă. Modul în care respirăm, ca răspuns la durere și plăcere, la stres și la schimbare, este foarte important pentru sănătatea și starea noastră de bine, pentru performanța de acasă și de la locul de muncă și pentru cei dragi.

Sistemul respirator este singurul sistem din corp care se află sub control atât automat, cât și conștient. Acesta nu este nici un accident al naturii, nici o coincidență – este o invitație, o oportunitate de a lua parte la propria natură și evoluție. În modul în care respiri se află detalii pe care probabil că nu le-ai observat sau explorat niciodată, iar acestea sunt precum porți care te conduc către abilități noi și profunde. Adevărul este că lucrul cu respirația este o abilitate esențială dacă dorești să devii un individ care performează la cel mai înalt nivel și care își îmbunătățește fiecare aspect al vieții.

Marii maeștri din orice domeniu cunosc importanța respirației: ei o folosesc pentru a se pregăti, pentru a-și reveni din momente dificile și pentru a depăși situații critice. Artiștii de vârf au o practică zilnică a respirației – propriile ritualuri de respirație. Acesta este unul dintre secretele care le oferă avantaje, care îi plasează în vârf și care îi mențin concentrați sau implicați sau în plină desfășurare. Iar acest secret este liber disponibil! Cea mai valoroasă resursă naturală se află chiar sub nasul tău.

A sosit momentul ca oamenii din toate domeniile să descopere, să exploreze și să dezvolte puterea și potențialul respirației. Cu toții avem nevoie de energie și ne confruntăm cu anumite forme de stres și presiune, durere și oboseală. Conflictul și haosul din viața noastră trăită într-un ritm alert pot fi resimțite ca fiind foarte provocatoare și chiar copleșitoare. Iar o victorie în sala de ședințe poate fi la fel de importantă precum o victorie pe câmpul de luptă sau pe terenul de joc. În situațiile de zi cu zi este nevoie de eleganță, de echilibru, concentrare, claritate, energie și calm.

Lucrând cu respirația, ai promisiunea acestor beneficii și chiar mai mult: ai promisiunea de a fi condus către stăpânire de sine și o viață transformată.

La ce anume să te aștepți

Pe parcursul acestei cărți, îți voi arăta diverse exerciții de respirație, tehnici și meditații pe care le-am studiat, practicat și testat și despre care știu că îți vor îmbunătăți și spori fiecare nivel al ființei tale. Capitolele sunt organizate în trei mari categorii: corp, minte și spirit. Dacă ai nevoie să te concentrezi asupra unei chestiuni sau situații particulare, poți merge direct la țintă.

Fiecare capitol conține relatări din viața reală ale celor care, cu pasiune, lucrează cu respirația, inclusiv din propria mea viață. Secțiunile „Respiră acum“ te vor ghida în privința tehnicilor de respirat, fiecare capitol încheindu-se cu o serie de practici simple pentru Respirația de zi de zi. Fie că aștepți la coadă la piață sau că ești blocat în trafic, fie că te simți dezorientat, stresat, lipsit de inspirație sau nemotivat,

aceste momente scurte, însă eficiente, în care „iei o pauză“ vor face minuni pe parcursul zilei.

Pe măsură ce exersezi și experimentezi tehnicile de respirație din această carte, îți vei da rapid seama de faptul că un anumit exercițiu de respirație, de pildă pentru atenuarea tensiunii fizice, va implica mintea și îi va face bine, și chiar și spiritului. Ține minte că, în ultimă instanță, a lucra cu respirația presupune un proces de viață, care te conectează cu fiecare parte din tine și ți-o îmbunătățește

În cele din urmă, îți sugerez să începi un jurnal personal pentru respirat sau un carnet de însemnări. Notează ceea ce înveți. Scrie-ți tehnicile favorite și ce anume ai de exersat și înregistrează-ți experiențele și rezultatele. Acesta este un mod foarte bun de a vedea ce anume funcționează și ce nu, iar jurnalul va fi de ajutor mai ales pentru Provocarea de a stăpâni actul respirării în 21 de zile, din Capitolul 6.