

Tartalomjegyzék

<i>A könyv születéséről</i>	5
<i>Bevezetés</i>	9
I. rész – Elméleti alapok	17
1. Miért növeljük meg testünkben a szén-dioxid-koncentrációt?	19
2. A sejtek oxigénellátottságának mérése	24
3. A légzés élettana	31
4. Az egészséges légzés	35
5. Az éjszakai légzés	42
II. rész – A hasi légzés	47
1. A helyes testtartás fontossága	49
2. Gyakorlatok a hasizmok ellazítására	50
3. A hasi légzés fontossága, elérése	53
III. rész – Tovább, tovább	61
1. Módszerek a szén-dioxid-szint további emelésére	63
2. Segédeszközök használata	72
3. Intenzív testmozgás szabályozott légzéssel	77
4. Edzés porálarcban vagy edzőmaszkban	84
IV. rész – A gyorsabb anyagcsere érdekében	87
1. Anyagcserét, emésztést serkentő légzőgyakorlatok	89
2. Az emésztés ellenőrzése, táplálkozási megfontolások	94
3. Időszakos böjtölés	103
4. Figyelmeztetés 2-es típusú cukorbetegnek	106

V. rész – Energialégzés	107
1. Néhány gondolat a technikáról	109
2. Az energialégzés végzése	112
3. Az energialégzés és a lelki ügyek	116
4. Egy kis kineziológiai adalék az alakformáláshoz	120
5. A légzőgyakorlatok tisztulást előidéző hatása	122
6. A légzőgyakorlatok hatása a lelki területekre	123
7. A CD-mellékletről	126
VI. rész – A jó fogyókúra program kialakítása	127
1. Milyen légzőgyakorlatokat válasszak?	129
2. Tervezés és végrehajtás	131
3. Én hogyan csinálnám (ha kellene)	132
4. Egyes modern módszerekkel kapcsolatban	136
5. Egyebek, megfontolandók, érdekességek, ez + az és némi ismétlés	138
6. Amikor figyelni kell, kontraindikációk	162
<i>Történetek</i>	171
<i>Félezoiterikus fogyókúra-tanfolyam</i>	183

Bevezetés

Légzőgyakorlatokkal, a légzés megváltoztatásával fogyni, alakot formálni? Micsoda ötlet! Arról gyakran hallani, hogy valaki még a levegőtől is hízik. De hogy a légzés megváltoztatásával fogyni... A kedves Olvasó arra is gondolhat akár, hogy ez valami furfangos marketingfogás vagy egy új hollywoodi lehúzó praktika... Vagy egy tényleg működő módszer.

Ez egy tényleg működő módszer.

*

A köztudatban elterjedt nézet szerint, a fogyás 20-30 százalékban a testmozgástól és 70-80 százalékban az étkezés átalakításától függ. Ebben a könyvben alapvetően másról lesz szó. Leginkább a többszintű odafigyelés az, ami fontos az én meglátásom szerint. Ez elsődlegesen a légzésre irányul, erre épül fel az egész könyv, maga a módszer. A légzésre való figyelés, a légzés átalakítása magával hozza az étkezés átalakítását is, továbbá megnöveli a kedvet és az energiát a testmozgáshoz is, miközben a lelki nehézségek megoldása is egyre könnyebbé válik.

Gyakran olvasom, hallom, hogy a fogyókúra akkor jó, ha igazából életmódváltást jelent, nem pedig egy diéta követését néhány hónapig. Ezzel én is egyetértek, de úgy vélem, ehhez szervesen hozzátartozik az említett odafigyelés (légzés, alvás, rágás, stresszkezelés, vízivás; jólesik-e, amit eszem, milyen stílusban kezelem kapcsolataimat, ügyeimet, stb.).

Aki elolvassa a könyvet és az olvasottak, valamint saját ismeretei, akarata és lehetőségei alapján kialakít magának egy megfelelő prog-

ramot, benne a légző-, energialégző gyakorlatokkal – és ezeket kellő gyakorisággal végre is hajtja –, annak nemcsak a túlsúlya fog csökkenni és a vitalitása növekedni, de lelkileg is kiegyensúlyozottabbá válik.

*

A túlsúly kialakulásának és fennmaradásának többféle oka is lehet. Ezek közül van, amelyik nagyobb mértékben idézi elő a túlsúlyt az adott személynél és egy másik kevésbé, míg másoknál esetleg fordítva. Ritkán akad olyan, hogy valakinél csak egy kiváltó ok legyen, többnyire négy-öt is közrejátszik egyszerre. Lássuk az előidéző tényezőket:

- mozgásszegény életmód;
- túlzásba vitt evés – egyszerűen mennyiségében sok;
- helytelen étkezés (az időzítés, a minőség, az elfogyasztás módja);
- túlsúlyt okozó gondolkodás, hiedelmek;
- lelki problémák, stressz, félelmek, szorongás;
- betegségek, genetikai örökség;
- rossz légzés.

Mint látjuk, az elhízásnak, a túlsúly fennmaradásának összetett okai vannak, így a fogyás is összetett dolog. Talán elég egy apróságon változtatni, ami máris látványos eredményt hoz. Meg kell találni azokat a tényezőket, amelyek révén kis erőfeszítéssel aránylag jelentős eredményt lehet elérni. Ha valaki már sok módot kipróbált az étkezés és/vagy a testmozgás terén, és nem igazán lett eredményes, annak nagyon jó lehetőség ez a könyv és a mellékelt CD-n lévő meditációk, megerősítő mondatok.

Egyesek azt hiszik magukról, hogy örökletesen elhízottak, mert a családjukban sok a kövér ember. Ezért nem is hajlandóak komo-

lyabban foglalkozni a fogyással, mondván, ők genetikai okokból elhízottak. Ez nagyon ritkán van így, a túlsúly sokkal inkább bizonyos viselkedésminták átvételéből fakad. Végeztek ezzel kapcsolatban kísérleteket: megvizsgálták, hogy miként alakul sovány szülők csecsemőinek testalkata, ha kövér vagy normál alkatúak fogadták őket örökbe. Azok a gyerekek, akiket kövérek fogadták örökbe, jellemzően túlsúlyosak lettek, míg ha sovány vagy normál testalkatúak családjába kerültek, akkor kevésbé. A viselkedés, a neveltetés sokkal több embernél oka a túlsúlynak, mint a genetikai tényezők. Ráadásul a genetikai kód is módosul az évek során, és a szellemi fejlődés, de még egy kineziológiai stresszoldás is kihathat a testre. Sokan kifogásként hajtogatják, hogy „én genetikusan vagyok ilyen”, pedig az ok inkább lustaság, félelem, kishitűség, ismerethiány, változtatni nem akarás vagy valami hasonló.

Vannak emberek, akik akármennyit megehetnek, mégsem híznak, pedig nem is sportolnak. Mások kevéstől is gömbölyödni kezdenek. A túlsúly amiatt jön létre, hogy az illető egy védőréteget épít maga és környezete közé, ami távolabb tartja tőle a külvilágot, hogy az ne legyen számára olyan nehezen elviselhető. A túlsúlyosoknak könnyebb „kipárnázva” elviselni az életet, mint egészséges testalkattal, még ha ez első olvasásra nehezen hihetőnek tűnik is. Ezek a „párnák” biztosítják azt a védelmet, távolságot, azt a szigetelést az idegrendszernek, ami a személyiség számára szükséges ahhoz, hogy könnyebb legyen elviselni az életet. Nagyon nehéz lefogyni addig, amíg a túlsúlyos ember nem kezeli másképp a kapcsolatait, ügyeit. Ha elkezdi jobban kezelni ezeket, és meg is tartja az új módszereket, akkor le fog fogyni. Szerencsére fogyás közben sokan spontán módon is kezdik másképp működtetni kapcsolataikat, életvezetésüket, és nem kell azon „agyalniuk”, miben kéne még változtatniuk a kellő mértékű fogyáshoz.

A légzőgyakorlatok hatására átalakul a légzés, az átalakuló légzés átalakítja a viselkedést, a személyiséget, az átalakuló viselkedés pedig csökkenti a túlsúlyt. Sokan lefogytak légzőgyakorlatok nélkül is pusztán attól, hogy személyiségük, viselkedésük átalakult (akinek meg eleve olyan, az nem is tud elhízni). Meglehetően, a légzőgyakorlatok kellően kitartó végzése úgy fogja átalakítani az illető személyiségét, viselkedését, hogy ő maga alig vesz belőle észre valamit (közvetlen környezete talán kicsit többet), de annyit mindenképpen elér ezen a területen is, amennyi a fogyáshoz kell. A gyakorlás tehát két területen is előnyökkel jár: javul az általános közérzet és csökken a túlsúly.

*

Testünkben a szén-dioxid (CO_2) koncentrációjának emelése a légzés megváltoztatásával és kisebb technikai trükkökkel érhető el. Pozitív hatásai:

- sejtszinten növeli az oxigénellátást;
- javítja az emésztést;
- élénkíti az immunrendszert;
- teljesebbé teszi az elfogyasztott és a testben elraktározott táplálékok felhasználását;
- csökkenti az étvágyat.

Egyes légzőgyakorlatok azáltal növelik és teszik teljesebbé az emésztést, hogy megmasszírozzák, átmozgatják a rekeszizom alatti részt, így az emésztés gyorsul és teljesebbé válik. Sok túlsúlyos embernek – főleg 40 éves kor felett – épp az a baja, hogy lassú az emésztése, az anyagcseréje, és teste ahelyett, hogy felhasználná a táplálékokat, inkább elraktározza. A légzés megváltoztatása és a külön e célra alkalmas légzőgyakorlatok felgyorsítják, teljesebbé teszik az emésztést, ami elősegíti a súlycsök-

kentést, emellett még a lelki, gondolkodási folyamatokra is pozitívan hat, ami szintén segíti a fogyást. Aki kellően kitart a légzőgyakorlatok végzése mellett, még azt is észlelni fogja, hogy magától, belső igényéből fakadóan megváltoztatja étkezési szokásait, ráadásul csökkenni fog az étvágya. Ha pedig kellően előrehaladt a gyakorlásban, egyre jobban megjön a kedve a testmozgáshoz, mert már lesz hozzá energiája. A módszer természetesen nem változtat genetikai örökségen, de a krónikus betegségek többnyire enyhülnek, sok esetben meg is szűnnek a gyakorlás következtében.

A légzőgyakorlatoktól energikusabbá válunk, s akinek több energiája van, az könnyebben vállalja fel kapcsolatainak, ügyeinek egy számára egészségesebb módon való kezelését. Erre is jó a módszer, ezt szolgálják a könyvben részletesen leírt gyakorlatok.

Módszerem roppant olcsó eszköze a felesleges kilók elvesztésének. Csak másképp kell venni a levegőt, mint eddig és beindul a fogyás. Emellett más előnyöket is rejt magában, akárcsak minden más jó fogyást elősegítő módszer. Melyek az említett más előnyök? Csökkentő inzulin- és/vagy leptinrezisztencia, alacsonyabb vérnyomás és vércukorszint, pihentetőbb alvás, egészségesebb szív működés, javuló érrendszer, tisztább gondolkodás, jobb kedélyállapot, erősödő immunrendszer, több életenergia, visszaszoruló allergia, kisebb étvágy, hosszabb várható életkor, jobb emésztés – szerintem igen meggyőző felsorolás. Ezért fogyókúra szó szerint az általam kínált mód, mert nemcsak a testtömeg csökken kíméletesen, de további más egészségi, lelki problémák is gyengülnek vagy megszűnnek általa. És ehhez nincs más teendő, mint átalakítani a légzést, a legnélkülözhetetlenebb anyagcsere-folyamatot.

*