

ΑΝΑΠΝΟΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

ΑΝΤΡΙΟΥ ΣΜΑΡΤ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Αναπνοή: Πώς να τη χρησιμοποιείτε συνειδητά για να αλλάξετε τη ζωή σας**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **Breathwork: How to use your breath to change your life**

Από τις Εκδόσεις Chronicle Books LLC, Σαν Φρανσίσκο 2020

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Andrew Smart

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κωνσταντίνα Γεωργούλια

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Έλλη Κυργιοπούλου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Andrew Smart, 2020

© Εικονογράφησης: Eric Nyquist, 2020

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3987-7

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3988-4

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΑΝΑΠΝΟΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

ΑΝΤΡΙΟΥ ΣΜΑΡΤ



Αφιέρωση

Σε μια τέταρτη διάσταση.
Είθε να εκτοξευτείτε εκεί.

ΜΕΡΟΣ Ι

1
2
3
4
5
6
7

Μια ζωή περί αναπνοής	9
Μπορείτε να πάρετε μια ανάσα	14
Ανοιχτή πνευματικότητα	20
Επτά καλοί λόγοι για να αναπνέετε	26
Δαγκάνες αστακού και άλλα φυσιολογικά φαινόμενα	44
Ομάδες και γκουρού	54
Χρήση ουσιών	62
Άγγελοι και δαίμονες	70

ΜΕΡΟΣ Ι Ι

7
6
5
4
3
2
1

Ολοτροπική αναπνοή	80
Ζεν	90
Πραναγιάμα	100
Αναπνοή σε τρία μέρη	112
Η μέθοδος Βιμ Χοφ	122
Κουνταλίни Γιόγκα	132
Τρέξιμο. Ναι, τρέξιμο	144
Ευχαριστίες	157



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια ζωή περί αναπνοής

Ένα βιβλίο για την αναπνοή είναι ένα βιβλίο για τη ζωή.

Σίγουρα είχα μια ζωή προτού ανακαλύψω τη μέθοδο της συνειδητής αναπνοής (στα Αγγλικά *breathwork**). Και έχω και μία αφότου την ανακάλυψα. Αυτό που άλλαξε είναι ο τρόπος με τον οποίον τη ζω. Με κάποιες μεθόδους, οι αλλαγές είναι ανεπαίσθητες, με κάποιες άλλες είναι βαθιές.

Σε αυτό το σημείο είμαι απολύτως βέβαιος για ένα πράγμα: ο τρόπος με τον οποίο αναπνέω είναι ο τρόπος με τον οποίο ζω. Αν πιάσω τον εαυτό μου να κρατάει την αναπνοή του, τότε πιθανόν είμαι συγκρατημένος, ελέγχω τα πράγματα, μεταγγίζω ενέργεια από τη δημιουργικότητά μου και τις πιο σημαντικές σχέσεις μου. Αν η αναπνοή μου είναι ρηχή, δε φτάνω τα πιο ισχυρά βάθη στην πνευματικότητα, στην εργασία και στην αγάπη.

Όταν ανακάλυψα για πρώτη φορά τη συνειδητή αναπνοή, είχα πρόσφατα απαλλαγεί από τον αλκοόλ. Ο χαρακτηρισμός

* Σ.τ.Μ.: Ο όρος *breathwork* είναι γενικός και υποδηλώνει τη χρήση της αναπνοής ως εργαλείου για τη διερεύνηση της συναισθηματικής ενέργειας, όπως αυτή αποθηκεύεται στο σώμα μας, κατά τη διάρκεια μικρών ή μεγαλύτερων τραυματικών εμπειριών. Το *breathwork* στηρίζεται στην τεχνική της Συνειδητής Κυκλικής Αναπνοής, η οποία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν πρόσβαση στις υποσυνειδητές αρνητικές σκέψεις που έχουν για τον εαυτό τους και τον κόσμο, σκέψεις που συχνά συνδέονται με κάποιο τραύμα.

«καθαρός» θα ταίριαζε κατ' ευφημισμό. Άρχισα να την εφαρμόζω χωρίς να έχω καμία προσδοκία. Για την ακρίβεια, στο πρώτο μου μάθημα σκέφτηκα ότι είχαμε συγκεντρωθεί για να παρακολουθήσουμε ένα ήρεμο μάθημα διαλογισμού με καθοδήγηση.

Ωστόσο, ήταν κάτι πολύ διαφορετικό. Ήταν κάτι που σε κινητοποιούσε, έντονο, δύσκολο. Από άποψη ενέργειας, ένιωθα το στέρνο μου να ανοίγει και να αποκαλύπτει την καρδιά μου για πρώτη φορά. Ένιωθα έκσταση και οδύνη. Και, παρόλο που στη ζωή είχα γνωρίσει την απόλυτη αγάπη, κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος συνειδητής αναπνοής την αισθάνθηκα για πρώτη φορά. Όπως λέει ο μεγάλος Ολλανδός αθλητής και πρωτοπόρος της συνειδητής αναπνοής Βιμ Χοφ, «το να νιώθεις σημαίνει να κατανοείς». Και σ' αυτή την αλλαγμένη κατάσταση –στην οποία είχα φτάσει χωρίς ουσίες– δραπετεύσα από τον σκεπτόμενο νου για λίγο και βίωσα την πνευματικότητα από πρώτο χέρι. Αμέσως άφησα να φύγουν από μέσα μου κακίες που κρατούσα για καιρό. Άφησα το σώμα μου και παρακολούθησα τον εαυτό μου από ψηλά, έτσι όπως ήμουν ξαπλωμένος πάνω στο σκληρό έδαφος, αναπνέοντας βαθιά, και γέλασα με την ομορφιά και την κωμωδία που είναι η ζωή στη Γη. Το μυαλό μου, το σώμα μου και το πνεύμα μου είχαν εκραγεί.

Μου πήρε μήνες να το δοκιμάσω πάλι. Όμως, έπειτα από μια περίοδο φόβου και αντίστασης (και με την ενθάρρυνση λίγων σπουδαίων καθοδηγητών – της Αν Φέιζον, της Λόρεν Σπένσερ Κινγκ και του Ντέιβιντ Έλιοτ), αποδέχτηκα ότι, για να βρω αυτό το οποίο αναζητούσα στη ζωή μου, θα έπρεπε να τιθασεύσω την αναπνοή μου.

Έτσι μελέτησα. Και εξασκήθηκα. Και άρχισα να διδάσκω τους άλλους.

Κάθε φορά που είμαι εκεί για τους άλλους (όταν καθοδηγώ κάποιον ή μια ομάδα σε ένα μάθημα αναπνοής), τα μάτια μου

βλέπουν κάτι που δεν έχω ξαναδεί. Η αναπνοή μου αλλάζει και αλλάζω κι εγώ μαζί της. Κάθε φορά που αναπνέω, μαθαίνω κάτι καινούργιο. Αυτό που αποτυπώνεται εδώ είναι ό,τι γνωρίζω για τη δύναμη της αναπνοής μέχρι τώρα.

Οι ακόλουθες σελίδες οργανώνονται σε δύο ενότητες: Εισπνεύστε και Εκπνεύστε. Το «ΜΕΡΟΣ I: Εισπνεύστε» περιλαμβάνει επτά κεφάλαια, ξεκινώντας από το κεφάλαιο 1, που αντικατοπτρίζουν ορισμένα από τα συναισθήματα, τις αισθήσεις, τις εμπειρίες, τα προβλήματα και τα αρχέτυπα που μπορεί να παρουσιαστούν στη ζωή σας καθώς ξεκινάτε να διαβαίνετε το μονοπάτι της αναπνοής. Το «ΜΕΡΟΣ II: Εκπνεύστε» περιλαμβάνει επτά κεφάλαια, ξεκινώντας από το κεφάλαιο 7, που έχουν να κάνουν με διαφορετικές πρακτικές αναπνοής – από τις πιο απολαυστικές έως τις πιο σωματικές.

Αυτές οι πρακτικές είναι προσβάσιμες σε όλους τους αναγνώστες: Αν είστε ζωντανοί, μπορείτε να αναπνέετε. Έτσι πρέπει. Σας ενθαρρύνω να δοκιμάσετε όλες τις σχολές της συνειδητής αναπνοής που παρουσιάζονται εδώ. Και, αν διαπιστώσετε ότι σας ελκύει κάποια συγκεκριμένη, μη διστάσετε να την ακολουθήσετε. Μπορείτε να πειραματιστείτε μόνοι σας ή να βρείτε μια ομάδα που να εμπιστευέστε. Στη δική μου πρακτική άντλησα στοιχεία και από τις επτά σχολές της αναπνοής που παρουσιάζονται στο ΜΕΡΟΣ II και τα εφάρμοσα στην καθημερινή πρακτική μου της συνειδητής αναπνοής.

Ο καλύτερος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο είναι να αφήσετε να σας καθοδηγήσει η διαίσθησή σας. Οτιδήποτε πρέπει να μάθετε, να νιώσετε, να κατανοήσετε είναι ήδη μέσα σας. Δε χρειάζεστε μια τάξη ή την άδεια ενός γκουρού για να ξεκινήσετε. Δε χρειάζεστε ψυχεδελικές ουσίες. Και δε χρειάζεστε και τούτο το βιβλίο. Όμως, όπως και να 'χει, πραγματικά ελπίζω να το απολαύσετε.

Εισπνεύστε

Μπορείτε
να πάρετε
μια ανάσα

1

Ένας αγαπημένος δάσκαλος γιόγκα, ο Έντι Έλνερ, αρχίζει συνήθως το μάθημά του με τη φράση: «Μπορείτε να πάρετε μια ανάσα».

Αυτή είναι μια πρόσκληση. Και μια υπενθύμιση.

Ξεχάσατε ότι μπορείτε να αναπνεύσετε τώρα;

Δε βλέπετε πόσο εκπληκτικό είναι αυτό;

Το «Μπορείτε να πάρετε μια ανάσα» είναι ένα σήμα για να προσθέσετε συναίσθηση σε κάτι που κάνετε ήδη, να πάρετε κάτι αυτόματο και να το κάνετε εσκεμμένο.

Θα πάρετε εκατομμύρια ανάσες στη ζωή σας. Αλλά τι συμβαίνει με αυτήν τη συγκεκριμένη;

Δε θα είναι τίποτα παραπάνω από μια ανάσα ανάμεσα στην προηγούμενη και στην επόμενη; Ή θα της δώσετε τη δύναμη για να είναι κάτι περισσότερο;

Αν αισθάνεστε αγχωμένοι, μπορείτε να πάρετε μια ανάσα. Αν νιώθετε σωματικά σφιγμένοι ή καταπονημένοι, μπορείτε να πάρετε μια ανάσα. Αν νιώθετε ότι έχετε χάσει την επαφή σας με τους άλλους, με την εμπειρία της ίδιας σας της ζωής ή με την προσωπική σας κατανόηση του Θεού, μπορείτε να πάρετε μια ανάσα. Κάθε στιγμή, είτε καλή είτε κακή, μπορείτε πάντα να πάρετε μια ανάσα.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΤΩΡΑ.

Εισπνεύστε βαθιά.

Εκπνεύστε. Επαναλάβετε.

Δοκιμάστε το πάλι.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε. Πάλι. Έτσι τροφοδοτούμε τα συστήματά μας. Έτσι ανοίγουμε την καρδιά μας, διώχνουμε το άγχος και την ανησυχία και ζούμε μια γεμάτη, ευτυχισμένη ζωή. Αναπνεύουμε.

Η αναπνοή είναι το αντίδοτο για τον ψηφιακό «τρόπο ζωής» μας. Η αναπνοή μάς κάνει να ερχόμαστε σε επαφή με τη **ΜΑ-ΓΕΙΑ** μας, με την ικανότητά μας να θεραπεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, με την αναξιοποίητη δημιουργικότητά μας. Δίνει βαρύτητα στα λόγια του Καρλ Σείγκαν, ο οποίος είπε: «Εί-

μαστε φτιαγμένοι από αστερόσκονη». Η αναπνοή μπορεί να μας οδηγήσει πίσω στην απαρχή του χρόνου. Μπορεί να μας ψιθυρίσει μεγάλες αλήθειες. Μπορεί να μας δείξει το αδύνατο. Μπορεί να μας κάνει να επανασυνδεθούμε με αρχαίους κύκλους που κινούνται με τη δύναμη του ήλιου και την έλξη της σελήνης. Μπορεί να μας βοηθήσει να θεραπευτούμε. Μπορεί να μας φέρει πιο κοντά σε οποιαδήποτε δύναμη πιστεύουμε ότι κυβερνά το σύμπαν. Μπορεί να μας δείξει την απόλυτη αγάπη. Και μπορεί να μας υπενθυμίσει πώς να είμαστε άνθρωποι.

Μπορείτε να πάρετε μια ανάσα.

Πάρτε την επόμενη σαν η ζωή σας

να εξαρτάται από αυτό.

Γιατί έτσι είναι.

1

Εισπνεύστε

18

**«Υπάρχει ένας τρόπος
να αναπνέετε που είναι
ντροπιαστικός και
περιορισμένος. Και υπάρχει
και ένας άλλος τρόπος:
μια ανάσα αγάπης που
σας οδηγεί στο άπειρο».**

Ρουμί

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΒΑΘΙΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

Τιθασεύστε την αναπνοή σας για να μειώσετε το άγχος, να ενισχύσετε την ενεργητικότητά σας και να έχετε μια γεμάτη, ευτυχησμένη ζωή.

Ένα εγχειρίδιο τεχνικών αναπνοής το οποίο:

- απευθύνεται σε όποιον αναζητά ηρεμία, διαύγεια και ευεξία,
- καλύπτει πολλές και διαφορετικές σχολές – μεταξύ άλλων: Ζεν, πριναγκιάμα και ολοτροπική αναπνοή,
- περιλαμβάνει απλές και κατανοητές οδηγίες για ασκήσεις αναπνοής που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας,
- είναι απολύτως προσιτό ακόμα και για αρχάριους,
- είναι ιδανικό για όσους ασχολούνται με τη γιόγκα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 25216

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η