

DAN BRULÉ

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

Cuvinte de apreciere pentru cartea

RESPIRĂ PUR ȘI SIMPLU

„Iată o carte binevenită și foarte importantă în această lume a noastră plină de provocări. Dan Brulé este un maestru veritabil și un om care inspiră profund. *Respiră pur și simplu* este un medicament gratuit care nu numai că te va aduce în starea de sănătate optimă, dar îți va extinde conștiința.“

Mark Divine, ofițer Navy SEAL în rezervă, fondator/CEO al SEALfit și autor al cărților *The Way of the SEAL* și *Unbeatable Mind*, best-selleruri *New York Times*

„Noua carte a lui Dan Brulé este un ghid practic fascinant despre importanța adeseori neglijată a respirației pentru creativitate, vitalitate și vindecare.“

Barnet Bain, autorul cărții *The Book of Doing and Being* și producător al *What Dreams May Come*

„Conținut și prezentare excelente! M-aș bucura foarte mult dacă mai mulți dintre cursanții și asociații mei ar contribui la fel de mult precum a făcut-o Dan la luminarea și evoluția umanității prin lucrul cu respirația.“

Leonard Orr, fondatorul Rebirth International

„Dan Brulé întrețese fiziologia respirației, psihologia și spiritualitatea într-un mod unic și concret, pe care aproape oricine

și-l poate însuși pentru a-și îmbunătăți sănătatea și performanțele. Scrisul său este viu, clar, personal, ușor de citit și chiar entuziasmant. Cartea lui trebuie citită nu doar de către lucrătorii cu respirația, de către cei din domeniul sănătății și de către pasionații de meditația yoga, ci și de către oricine are ideea că respirația ar putea să fie ceva important în viață!“

Dr. Peter M. Litchfield, Președinte al Școlii de Studii Avansate în Serviciile de Sănătate Comportamentală

„*Respiră pur și simplu* este un dar de care umanitatea avea nevoie! Ne aduce înapoi la importanța și valoarea respirației conștiente și în multe moduri ne îmbunătățește calitatea și profunzimea vieții.“

Judith Kravitz, fondatoare și directoare a Transformational Breath® Foundation și Global Trainings și autoarea cărții *Breath Deep Laugh Loudly*

„*Respiră pur și simplu* îți va oferi informații despre vindecarea revoluționară și creșterea care vin din respirația conștientă pe care Dan Brulé le-a acumulat de-a lungul a mulți ani de predat și de practică... Ce e cel mai important, cartea *Respiră pur și simplu* te va inspira să adaptezi aceste practici care susțin viața și să ai încrederea să ajungi la pace interioară și dragoste de sine doar prin respirație.“

Dr. Jim Morningstar, director al Transformations Breathwork Training Program și autor al cărților *Breathing in Light and Love* și *The Complete Breath*

„Sunt sceptic cu privire la aproape orice. M-am antrenat cu cei din Marină, am ajutat un jucător NFL să intre în lot, m-am întrecut la cursele de Grand Prix de motociclete... toate medii

foarte stresante. Ce anume ajută? Să te antrenezi. Să mănânci. Să dormi. Asta ajută. Dar stai așa... intră în legătură cu Dan Brulé și cu lucrul său cu respirația. Pentru mine *această* tehnologie este cel de-al patrulea pilon pentru a reuși. Contează foarte mult atunci când faci performanță și eu sunt implicat întru totul.“

Oren Klaff, fondator al Intersection Capital și autorul cărții *Pitch Anything*

„În cartea *Respiră pur și simplu* Dan Brulé explică ce înseamnă cu adevărat, așa cum spune cartea, doar să respiri. Este o parte esențială a vieții să respiri, așa că de ce să nu o faci corect? Asta este chiar ceea ce predă Dan în carte, cum să respiri într-un mod care să te aducă în stadiul sănătății maxime și în care să-ți trăiești viața cu fiecare respirație.“

David Riklan, fondator al SelfGrowth.com

„Îmi place felul discret în care Dan abordează stăpânirea respirației prin conștientizarea relaxării și respirației. «Trezește-te!», «Să mergem!» și «Preia controlul!» sunt elementele de bază pe care noi toți le predăm, însă aici, în lucrarea *Respiră pur și simplu*, totul este atât de clar și de direct.“

Dr. David O'Hare, autorul cărții *Heart Coherence 365*

„Această carte, care întruchipează munca de-o viață a lui Dan, ne aduce ca și cum ne-ar trage prin aer într-o nouă stare de conștientizare, proaspătă, în care vedem cum putem, chiar și în micile momente ale zilei, să ne transformăm experiențele prin respirația conștientă. Apoi ne expiră înapoi în lume, liberi de obiceiuri și de limitări, cu înțelepciunea tradițiilor străvechi și a științei moderne,

având cunoașterea că este destul de posibil să ne vindecăm pe noi înșine și pe ceilalți folosind puterea respirației.“

Dr. Patricia Gerbarg, Profesor Asistent de Psihiatrie, New York Medical College, și coautoare a cărții *The Healing Power of Breath*

„Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu au luat în considerare darul și valoarea respirației până nu a apărut un obstacol în desfășurarea ei. În cartea *Respiră pur și simplu*, Dan reușește să-și transmită experiența și înțelepciunea de-o viață într-o manieră accesibilă și concretă, iar în același timp ne trezește la magia și misterul respirației. El însuflețește simplul act al respirației prin pasiunea și profunzimea înțelegerii. El ne ghidează înspre dezvoltarea unei relații conștiente cu respirația pentru a optimiza fiecare aspect al vieții noastre. Ce dar!“

Dr. Ela Manga, autoare a cărții *My Energy Codes* și directoare a Woodlands Spa și Center for Conscious Living, Africa de Sud

„Cartea *Respiră pur și simplu* este un ghid nu doar pentru a-ți îmbunătăți sănătatea fizică, emoțională și psihologică, ci și performanțele. Ea este și un ghid pentru creșterea conștientizării.“

Jean-Louis Portales, inventatorul 02Chair

INTRODUCERE: SUFLUL VIEȚII

„Trebuie să continui să respir. Altfel, aș face cea mai mare greșeală 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. Îți 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

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.