

Cuprins

Prefață	7
Introducere	9

Partea I: Cunoașterea este putere

Capitolul 1	Rolul respirației în stres, anxietate și panică	17
Capitolul 2	Ciclul respirației excesive	29
Capitolul 3	Panica și respirația excesivă	36
Capitolul 4	Sindromul de hiperventilație	49
Capitolul 5	Cum îți evaluezi modul în care respiri	66
Capitolul 6	Mitul respirației adânci	76
Capitolul 7	Hiperventilația camuflată	85
Capitolul 8	De ce respir excesiv?	98
Capitolul 9	Stresat și fără puțință de relaxare	115
Capitolul 10	Oxigen din belșug, dar fără suflu...	130
Capitolul 11	Problemele cu somnul și respirația excesivă	140
Capitolul 12	Evitarea: frica de frică	158
Capitolul 13	Cum funcționează procesul de reeducare a respirației?	167
Capitolul 14	Rezultate de la clinica mea	182
Capitolul 15	Ia-o ușor	193

Partea a II-a: Reeducă-ți tiparul de respirație

Capitolul 16	Respirația și conștientizarea	203
Capitolul 17	Săptămâna 1: Obiceiuri de respirat sănătoase	216
Capitolul 18	Săptămâna 2: Respirația, somnul și starea de spirit	234
Capitolul 19	Săptămâna 3: Mănâncă, bea, respiră	253
Capitolul 20	Săptămâna 4: Scapă de stres și crește-ți încrederea în tine	270
Capitolul 21	Săptămâna 5: Mergi mai departe	291
Resurse		299
Anexa 1	Cum găsești un specialist în reeducarea respirației	300
Anexa 2	Statistici, răspândire	302
Glosar		304
Bibliografie		310
Mulțumiri		315
Despre autoare		317

Prefață

M-am simțit onorat când Mary Birch mi-a cerut să scriu prefața acestei cărți. Am întâlnit-o pe Mary pentru prima oară în 1999, atunci când a luat legătura cu mine pentru a participa la cursul de Instruire al Specialistului Buteyko.

Ea își împărtășește, în această carte, bogata experiență și oferă informații practice relevante pentru managementul stresului, anxietății și panicii. Studiile de caz vor prezenta interes pentru o gamă variată de oameni, conferind o dimensiune umană multor consecințe comune, dar trecute cu vederea, ale unei respirații incorecte.

Mary le oferă cititorilor și o incursiune în înțelegerea rolului important al respirației, reînvățându-i pe aceștia cum să o practice atunci când au diverse afecțiuni, precum astm sau tulburări legate de somn, pentru a nu mai menționa efectele asupra stării generale de sănătate.

Experiența vastă a lui Mary în asistență medicală, în educarea pentru respirație și în jurnalism, acumulată în mai multe țări, i-a oferit un fundament solid pentru a deveni un Educator în Respirație. În plus, a devenit imediat un bun neprețuit pentru Institutul Buteyko pentru Respirație și Sănătate (IBSR).

Pe lângă munca depusă la propria clinică, Mary a condus și a fost implicată în numeroase proiecte și inițiative în numele IBSR, timp de mulți ani. Acestea includ:

- dezvoltarea și aducerea la zi a unui sistem scris de evaluare pentru acreditarea noilor specialiști și ține-rea la curent a celor mai vechi;
- proiectarea, dirijarea, scrierea și distribuirea lucrării *Sleep Apnoea – A Survey of Breathing Retraining* [*Apneea în somn – Studiu asupra procesului de reed-ucare a respirației*];
- pregătirea dosarelor pentru cercetarea asupra reînvă-țării respirației, alături de Institutul pentru Metoda Buteyko, pentru apneea obstructivă;
- oferirea de informații pentru asiguratorii privați de să-nătate ca să obțină reduceri pentru specialiștii IBSR.

O felicit pe Mary pentru scrierea acestei cărți și pen-tru contribuția sa la diseminarea informațiilor relevante pentru importanța pe care o are respirația corectă în îmbu-nătățirea sănătății.

Prof. Paul O'Connell, MBA
Director executiv al Institutului Buteyko
pentru Sănătate și Respirație