

# BUTEYKO OKOS ÖV™

a saját légzéstanárod

Az alap, amire a Buteyko módszerrel tudsz építkezni, hogy legyen

**ÁLLANDÓAN CSUKVA A SZÁD!**

Amíg időnként megengedsz magadnak egy-egy szájon vett levegőt is, addig ne számíts látványos eredményre még a BUTEYKO OKOS ÖVVEL™ sem, mert ha nincs alap, nincs mire építkezni, összedől az építmény.

## Mielőtt fölvennéd az övet

Kérlek, hogy **NE** azzal kezd, hogy fölveszed az övet! Először vizsgálj meg a normál, kényelmes nyugalmi légzésedet egy tükör előtt, félmeztelenül szemből is és oldalról is. Figyeld meg, hogy milyen a légzésed, melyik testrészed mozdul leginkább. Egyelőre maradjon a testtartásod is olyan, amilyen eddig is volt és ne változtass semmit a légzéseden sem, csak figyeld meg.

Ha úgy találod, hogy a mellkasod jobban emelkedik, mint a bordakosár, akkor a mellkasod fölé kell majd eleinte fölraknod az övet olyan magasra, amennyire a hónaljod engedi.





Ha pedig a bordáid emelkednek jobban (ezt ki is tapinthatod, ha a tenyereidet a lengőbordáidra helyezed), akkor a melled alá tedd majd föl az övet, a leginkább mozduló, legalsó lengőbordáidra.

A hasadra egyelőre ne rakd rá.

Próbáld ki a csatját, mert elsősre kicsit szokatlan, hogy nem felülről, hanem alulról kell becsatolni.



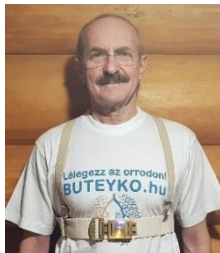
Ha már nagyjából beállítottad a hosszát, vágd le a fölösleget egy ollóval úgy, hogy kb. 10-15 cm maradjon a végén visszahajtva, ami a csúszó műanyagba van bedugva. Ha zavar, hogy a heveder vége kiszálasodik, akkor kenj rá egy kis faragasztót vagy körömlakkot.



Amikor felveszed, tapasztalod majd, hogy nagyon érzékeny. Ha ugyanolyan szorosra állítod, mint egy hagyományos övet, akkor folyamatosan jelezni fog. Ugyanis nem az volt a célom, hogy ezzel szorítsuk el a bordakosarat (ahhoz egy buta öv is megtenné:), mert akkor nagyon kellemetlen lenne hosszabb ideig elviselned. Ez csak egy érzékelő, egy finom műszer, amelyet annyira érzékenyre készítettem, hogy egészen lazára állíthasd az övet, és akkor is jelezni fogja a nagyobb levegővételeket. Így akár egész nap is hordhatod, nem lesz kényelmetlen.



Persze ha egy  
öv laza, akkor  
lecsúszhat,  
különösen, ha  
karcsú a  
derekad, ilyen  
esetben



mindenképp használd a csomagban lévő nadrágtartót,  
mert az övnek a helyén, a lengőbordáidon kell  
maradnia ahhoz, hogy elérje a célját.



Jó, ha a hátadon kicsit  
magasabban van az öv,  
mint elöl, mert a bordáid is  
így állnak, így érzékeli  
legjobban az öv a bordakosár  
változásait, a mellkasi üreg  
növekedését.

Nagyon gondosan kell beállítanod az öv hosszát, mert  
a készülék hatékonysága centimétereken múlik.  
Miközben próbálgatod, hogy megfelelő-e az öv hossza,  
ügyelj rá, hogy a légzésed az öv miatt most még ne  
változzon.

Lélegezz pontosan ugyanolyan természetesen, ahogyan az imént a tükör előtt. Ha lenézel a készülékre, akkor a BUTEYKO.HU feliratot kell látnod, az legyen fölül. A készülék előlapján alul van egy picike fekete tolókapcsoló, ezt állítsd az 1-es, kevésbé érzékeny pozícióba.

**Akkor van jól beállítva az öv hossza (feszessége), ha a megszokott természetes légzés mellett minden belégzéskor rezgéssel jelez a készülék, és minden kilégzéskor elhallgat.**

Miután az öv feszességét beállítottad, törekedj rá, hogy többé már ne szólaljon meg. Vegyél kisebb levegőket, állítsd meg a belégzést, mielőtt még az öv megszólalna, de a kilégzésbe már ne avatkozz bele, azt csak engedd lazán, hogy megtörténjen. Akkor tudsz kisebb levegőket venni ellazulva, ha kijavítod a testtartásod. Húzd ki magad, közelítsd egymáshoz a lapockáid alsó csücskét. Ha esetleg már elsőre könnyedén sikerült 10 percig úgy lélegezned, hogy egyszer sem jelzett a készülék, akkor állítsd érzékenyebbre úgy, hogy 1-2 centivel rövidebbre

állítod az övet. Ha így túl szorosnak érzed, akkor lazíts rajta és kapcsold át a kapcsolót a 2-es, érzékeny állásra.

Később, ha már olyan jól haladsz a légzéscsökkentéssel, hogy napokig nem jelez az öv még 2-esen sem (ehhez általában több hét kitartó gyakorlás szükséges), akkor majd tovább növelheted az érzékenységet úgy is, hogy elfordítod



magadon, hogy ne középen legyen a dobozka, hanem a bordáid szélén (ahogyan a képen látod).

Úgy alakítottam ki a dobozt tartó kampókat, hogy ha a tested keresztmetszetének kisebb sugarú részére kerül a doboz, a kampók megfeszülnek és még az eddiginél is érzékenyebbé válik a berendezés. Ez már tényleg nagyon haladó szint, 40 mp körüli reggeli kontrollszünet előtt nem lesz rá szükséged.

**Fokozatosság!** Ne az első alkalommal akard elérni a végcélt, mert az nem lehetséges, attól csak frusztrált leszel és esetleg elmegy a kedved. Tudomásul kell venni, hogy egy ekkora változáshoz, az esetleg évtizedes rossz légzési beidegződés megváltoztatásához, kijavításához időre van szükség. Adj időt a szervezetednek, hogy hozzászokjon, alkalmazkodjon a kicsivel kevesebb levegőhöz, csak aztán léphetsz tovább. **Első alkalommal elég, ha félóráig van rajtad az öv.** Csak addig tartsd magadon, amíg el vannak lazulva a légzőizmaid. Eleinte általában egy idő után befeszülnek az emberek az öv viselésétől – azaz a túllégzés akaratlagos csökkentésétől. Amikor ezt észreveszed magadon, vedd le, mert minden feszültség csak fokozza a légzést. Arra kell majd ráérezned, hogy hogyan tudod a **légzőizmaid ellazításával** elérni, hogy csöndben maradjon az öv, azaz csökkenjen a légzésed. Ehhez elengedhetetlen a helyes testtartásod is, de persze az sem lehet merev, nem okozhat feszültséget a testedben. Fokozatosan, kis lépésekben növeld az egyhuzamban való övhasználat idejét, ugyanakkor olyan sűrűn vedd föl, amilyen sűrűn lehetőséged van rá. Kezdetben például



minden órában 5-10 perc öv viselés nagyon hatásos, persze csak akkor, ha törekszel rá, hogy az 5-10 percek alatt egyáltalán ne szólaljon meg. Javaslom, hogy vezess naplót az öv viseléséről, és ha sikerül csöndben tartani, azt is írd be a naplódba. Néhány hét, esetleg néhány nap után majd ráérezel, hogy hogyan tudod hosszabb ideig is csöndben tartani az övet anélkül, hogy bármi feszültséget tapasztalnál a testedben, a légzőizmaidban. Amikor ezt eléred, akkortól hordhatod akár egész nap is.

### **A tünetek megszüntetése**

Mostantól, ha bármilyen asztmás, COPD-s, allergiás tüneted lenne – pl. **köhögési inger, fulladás, nehézlégzés, orrdugulás, orrfolyás** –, akkor csak vedd föl a jól beállított övet, az alábbiakban leírtak szerint érd el, hogy ne rezegjen és a tüneteid percekben belül megszűnnek. Van, aki a fejfájását tudja az övvel elmulasztani, de olyan is akad, aki a magas vérnyomását szünteti meg vele.

**Egy dolgot nem tud az öv:** hogy akkor is hasson, ha nem használják. Használd hát amikor csak teheted, és megtapasztalod a Buteyko módszer csodálatos gyógyító hatását. Ne menekülj a légszomjtól, hiszen éppen ezt keressük ezt szeretnénk elérni és ezt tudjuk fenntartani a BUTEYKO OKOS ÖV™ használatával. Legyen a légszomj/levegőhiány a barátod, ez az, ami meggyógyít!

### **A Buteyko légzési módszerről**

A stressz, a mozgáshiány, az egészségtelen táplálkozás miatt sokkal több levegőt fogyasztunk, mint elődeink, akár a két- háromszorosát, vagy még többet. A túllégzés, más szóval hiperventiláció eredményeként túl kevés a szervezetünkben a széndioxid. Márpedig a széndioxid az oxigén „katalizátora”. Széndioxid nélkül a vérünkben lévő oxigén nem tud megfelelően hasznosulni. Vagyis a sejtjeink, szöveteink éppen akkor szenvednek oxigénhiányban, amikor több levegőt veszünk. Ez a krónikus hypoxia nagyon sok betegség kialakulásában játszhat szerepet, például asztma, COPD, allergia, orrdugulás, ekcéma, magasvérnyomás,

rossz vérkeringés, hideg végtagok, fejfájás, migrén, szorongás, pánikbetegség, alvási apnoe, horkolás, gyakori WC-re járás, figyelemzavar, gyenge koncentráció, romló fizikai teljesítmény, gyenge állóképesség stb. Buteyko professzor módszerének a lényege, hogy helyreállítja a kibillent légzési homeosztázist azáltal, hogy visszaállítja, megemeli a test széndioxid szintjét a normálisra. Ehhez akarattal be kell avatkoznunk a légzésünkbe, meg kell szüntetnünk a túllégzést, vagyis le kell csökkentenünk a levegőfogyasztásunkat, a percenként be- és kilélegzett levegő mennyiségét. Ebben segít a BUTEYKO OKOS ÖV™. A Buteyko légzés-csökkentő módszer egyszerűnek tűnik, de csak nagyon keveseknek sikerül külső segítség nélkül elérni, hogy a testük tartósan beérje a szokásos levegőmennyiség felével vagy még kevesebbel. Türelem és kitartás kell, ahhoz, hogy a testünk visszazokjon erre a most még kevésnek tűnő, ámde valójában normális, egészséges levegő-mennyiségre. Nagyon sokan idő előtt feladják, mert nem elegendő az akaraterejük, a kitartásuk és a türelmük. Ennek többnyire az az oka, hogy csak rövid ideig képesek a légzésükre figyelni és lecsökkenteni

azt. Nehéz dolog például munka közben vagy bármilyen tevékenység közben, akár TV nézés közben még arra is figyelni, hogy megvonjuk magunktól a levegőt. Márpedig hiába vontuk meg magunktól 10-20-30 percig a levegőt, ha utána nem figyelünk oda a légzésünkre, a szervezetünk „visszalopkodja” azt a levegőmennyiséget, amit megvontunk tőle, ezzel pedig lerombolja mindazt, amit felépítettünk, hatástalanítja a légzéscsökkentő gyakorlatunkat. Aki valaha megpróbálta már lecsökkenteni a légzését, az észre kellett, hogy vegye, hogy amikor sikerül alaposan lecsökkentenie a légzését, utána – vagy akár már közben is – szinte ellenállhatatlan késztetést érez egy vagy több nagy levegőt beszippantani, sóhajtani. Még olyankor is nehéz ennek hihetetlenül erős késztetésnek ellenállni, amikor tudatában vagyunk a légzésünknek, amikor figyelünk rá. Amikor pedig nem figyelünk oda a légzésünkre, mert éppen más köti le a figyelmünket, akkor ezek a nagy levegővételek biztos, hogy megtörténnek és ezzel visszaesünk a légzéscsökkentés előtti állapotba, és kezdhetünk mindent előlről. Nem csoda, hogy ez az

eredménytelenség sok Buteyko gyakorlónak veszi el a kedvét és idő előtt feladják.

## **A BUTEYKO OKOS ÖV™ használatáról**

„Sokkal jobban lehetne haladni a Buteyko módszerrel, ha minden egyes alkalommal kapnánk valamilyen visszajelzést, amikor nagyobb levegőt veszünk, mint amekkorát szerettünk volna.” Ez a gondolat vezetett rá, hogy kifejlesszem a BUTEYKO OKOS ÖVET™, amely elképesztően hatékonyá teszi a Buteyko légzés megtanulását. Szerencsés egybeesés, hogy nemcsak Buteyko terapeuta vagyok, hanem villamosmérnök is, így sikerült kifejlesztenem egy olyan eszközt, amely rezgéssel figyelmeztet, amikor a tervezettnél nagyobb levegőt veszel. Már egészen rövid idő után – néhány óra, esetleg néhány nap – tudatosulnak a nagy levegővételeid, sőt, előre észreveszed és meg tudod őket akadályozni. Meglátod, hogy mennyivel hatékonyabb lesz a légzéscsökkentésed, és mennyivel jobban haladsz majd a Buteyko módszerrel, ha használod az övet és megpróbálsz megelőzni, hogy jelezzen.

Ehhez adok segítséget a továbbiakban.

Ha gyakran kell állítgatni az öv hosszát – például mert a különféle tevékenységek végzése közben más és más hossz szükséges, vagy azért, mert ketten használjátok az övet –, akkor érdemes az állító csatnál, ahol visszahajlik, színes filctollal megjelölni a használatos hosszakat, hogy legközelebb könnyebb legyen átállítani.

Akkor van jól beállítva az öv érzékenysége, ha kizárólag úgy tudod elérni, hogy ne jelezzen, ha **akarattal csökkented a légzésed, és érzel egy enyhe levegőhiányt**. Az öv érzékenységét egyrészt a hosszával (feszességével), másrészt a kis tolókapcsolóval tudod állítani: az 1-es kevésbé érzékeny, kezdő szint, a 2-es nagyon érzékeny, haladó szint.

Kétféleképpen tudjuk csökkenteni a percenként vett levegő mennyiségét: vagy úgy, hogy kisebb levegőket veszünk, vagy pedig úgy, hogy ritkábban veszünk levegőt (lelassítjuk a légzésünket). Az ideális az lenne, ha mindkettőt tudnánk egyszerre, vagyis kisebb

levegőket venni ritkábban. Ez eleinte túl nehéz feladat lenne és szinte biztos, hogy görcsös erőlködésbe menne át, amitől nemhogy nem csökkenne, hanem inkább fokozódna a légzésed.

Ezért azt javaslom, hogy ne akarj mindent egyszerre, kezdetben érd be az egyikkel és majd később hozzá veszed a másikat. Könnyebbnek tűnik a légzés ritkítása, lassítása, mert azt tudjuk mérni másodpercekben. Csakhogy a legtöbb ember, aki ezzel kezd, beleesik abba a hibába, hogy másodpercben akarja mérni a litert. Aki csak a légzése ritmusára figyel és próbálja azt lelassítani, óhatatlanul egyre nagyobb levegőket kezd venni, különösen, ha még nem eléggé érzékeli a légzését, ha még nem képes megfelelően irányítani azt. Márpedig olyan áron nem lassíthatjuk a légzésünket, hogy közben nagyobb levegőket veszünk, mert végül összességében ahelyett, hogy csökkenne, meglehet, hogy növekszik a légzési perceventilációnk, azaz a percenként be- és kilélegzett levegő literben mért mennyisége.

Ahhoz, hogy sikeres legyél a Buteyko légzéstechnikai módszerben, először pontosan meg kell érezned a

belélegzett levegő mennyiségét, majd ki kell fejlesztened magadban azt a képességet, hogy egy picivel kisebb levegőket vegyél, mint azelőtt. Ebben segít a BUTEYKO OKOS ÖV™. Ha jól van beállítva, azonnal jelez, amikor nem veszel eléggé kis levegőt. Az öv használatával sokkal könnyebben ráérezel a belélegzett levegő mennyiségére és annak csökkentésére. Ugyanakkor csak annyira szabad csökkentened a légzésed, hogy ez ne okozzon feszültséget, hanem végig fönn tudd tartani az ellazult állapotot. Ha túlerőlteted a légzés-csökkentést, akkor a hasad felső részén, a rekeszizom táján vagy a bordaközi izmokban fogsz érezni feszültséget. Ilyenkor hagyd abba a légzés-csökkentést és csak akkor folytasd, amikor sikerült újra ellazítani a hasad, a rekeszizmod, a bordaközi izmaidat.

Általában néhány hét szükséges ahhoz, hogy valaki igazán ráérezzen a belélegzett levegő mennyiségének szabályozására. Amikor eljutsz oda, hogy egész nap egyszer sem jelez az öv pedig 2-es fokozatban van, akkor léphetsz tovább és próbálhatod meg lelassítani a légzésed úgy, hogy közben maradjon csendben az öv.



Legyenek mostantól a helyes testtartás és az enyhe levegőhiány a legjobb barátaid!

Nyugalmi állapotban három dolog befolyásolja a belélegzett levegő mennyiségét: a testtartás, az ellazulás és az akaratlagos légzéscsökkenés.

## **Testtartás**

A hanyag, görnyedt testtartás elnyomja a rekeszizmot (nem marad elég helye, hogy le- és fel mozogjon) és ilyenkor a légzési segédizmok kezdenek el dolgozni, pedig ezeknek nem kellene megmozdulniuk, legalábbis nyugalmi állapotban semmiképpen.

A légzési segédizmok egyrészt a bordaközi izmok, amelyek a bordák külső és belső éléhez tapadva nyitják és zárják a bordakosarat, másrészt a váll, a kulcscsont megemelésével növelik meg a nyugalminak akár a többszörösére a mellkasi üreget, hogy elegendő mennyiségű levegőt tudjunk lélegezni intenzív mozgás közben is. Egy normál nyugalmi levegővétel kb. 0,5 liter, míg a tüdő teljes vitálkapacitása 4-5 liter. Az, hogy ilyen nagy levegőket is tudunk venni, elsősorban a légzési segédizmoknak köszönhető.

Ugyanakkor nyugalmi állapotban ezekre a segédizmokra semmi szükség, sőt, ha a rekeszizom helyett használjuk őket, az végképp nem hatékony módja a nyugalmi lézésnek. Sokkal több levegőt igényel a testünk, ha a segédizmokkal lélegzünk, mintha a kizárólag a rekeszizommal lélegeznénk. Ennek az az oka, hogy a tüdő és a szív közötti kisvérkörben nagyon alacsony a vérnyomás, mindössze 20 Hgmm, és ilyen alacsony vérnyomásnál már számít az a távolság is, ami a tüdőcsúcs és a tüdő alsó része között van. Tehát a tüdő alsóbb részeiben jobb a keringés, a vérellátás, mint a felső részeiben. Márpedig csakis akkor használjuk a tüdő alsó részét, ha a rekeszizommal (vagyis „hasba”) lélegzünk. A légzési segédizmokkal vett levegő a tüdő felső részeibe megy, ahol kevésbé hatékony a gázcseré, ezért oda több levegőt fogunk venni (azaz több széndioxidot veszítünk), mintha hasba lélegeznénk. Tehát a helyes testtartás célja, hogy helyet csináljunk a rekeszizomnak a le-fel mozgáshoz, és így jóval kevesebb levegővel is beérje a testünk.

A megfelelő testtartás felvételét a Buteyko professzor által alapított Moszkvai Buteyko Klinikán úgy tanultam, hogy egy függőleges fal vagy ajtó elé állsz úgy, hogy a **sarkad**, a **keresztcsontod** (nem a feneked csúcsa), a **vállad** (nem a karod, hanem a vállad felső, külső része) és a **tarkód** (nem a fejed teteje) hozzáér a felülethez, miközben a vállad nincs felhúzva, hanem lazán le van engedve, természetesen.

Ha éppen egy széken ülsz, akkor arra figyelj, hogy a lapockák alsó csücskét közelítsd egymáshoz. Ugyanezt éred el akkor is, ha a szegycsontodat távolítod a köldöködtől olyan messzire, amennyire csak tudod. „Miközben a vállad marad lazán leejtve, emeld ki a szegycsontodat úgy, hogy



maximális legyen a köldökötől való távolsága” – szoktam mondani a tanítványaimnak. Egy picit billentsd magad alá a csípődöt. Ezzel „bekapcsolod”, tónusba helyezed a medencefenéken lévő alsó rekeszizmot, amely a légzés irányításának a kulcsa.

A másik ok, amiért a helytelen testtartás fokozza a légzést az, hogy feszültséget generál a tested izmaiban, a feszültség pedig minden esetben fokozza a légzést. Ha jó a tartásod, akkor a csontjaid, a vázrendszered megtartják a testedet és nem izommal kell megtartanod. Gyakori probléma például, hogy sokat nézünk lefelé, a laptop képernyőjére vagy a mobilunkra. Ettől előrenyúlik a nyakunk és a 7 kilogrammos fejünket nyakizommal tartjuk már akkor is, amikor épp nem nézzük a laptopot vagy a mobilt. Törekedj rá, hogy a fejed mindig egyensúlyban legyen az atlaszon, vagyis a felső csigolyán, hogy a nyakizmaid tökéletesen lazák maradhassanak.

## 1. gyakorlat – figyeld meg, ahogyan a helyes testtartástól lecsökken a légzésed

Állj 2-5 percig egy ajtó vagy fal mellett úgy, ahogy az előbb leírtam és közben figyeld meg minden egyes be- és kilégzésedet. Meg fogod tapasztalni, hogy milyen csodálatosan lecsökken a légzésed pusztán csak a helyes tartástól, anélkül, beleavatkoztál volna vagy, hogy légszomjat éreztél volna.

Ha majd használod a BUTEYKO OKOS ÖVET™, fogod tapasztalni, hogy amint kihúzod magad, megszűnik a rezgés. Tehát az öv a túllégzésen keresztül **jelzi a helytelen testtartást is**, hiszen a túllégzés nagyon gyakran a rossz tartás miatt jelentkezik.

## Ellazulás

A stressz fokozza a légzést, hiszen az az élettani funkciója, hogy intenzív mozgásra készítse fel a testet – „üss vagy fuss”, „harcolj vagy menekülj” effektus. Az intenzív mozgáshoz természetesen sokkal több levegő szükséges, mint a nyugalmi állapothoz. Nem is lenne semmi baj a stresszel, ha valóban mozgás követné,

mert a mozgással azonnal elhasználnánk a több levegőt, amit a stressz miatt veszünk, tehát nem lépne fel túllégzés. Azért annyira ártalmas a mai kor embere számára a stressz, mert fokozódik tőle a légzésünk – stresszes, feszült állapotban az ember szaporábban kapkodja a levegőt és gyakrabban sóhajtozik – viszont nem használjuk el mozgással ezt a sok levegőt, vagyis túllélegzünk, hiperventilálunk. (Azt nevezzük túllégzésnek, amikor több levegőt cserélünk a tüdőnkben percenként, mint amennyit az adott tevékenységgel elhasznál a testünk.) Tehát ha a stressz, a feszültség túllégzést okoz, ennek ellenkezője, az ellazulás azt eredményezi, hogy a légzésed magától lecsökken. Amikor az elmédben feszültnek érzed magad, az a tested izmaiban is feszültséget generál. Ellazulás alatt egyrészt a tested izmainak ellazulását, másrészt mentális ellazulást, vagyis az elméd lecsendesítését is értem. A fizikai test és az elme ellazulása egymást erősíti. Ha sikerül a tested izmaiból kiengedned a feszültséget, attól a gondolataid is lecsendesednek, és fordítva, ha sikerül elengedned a stresszelő gondolatokat, a tested izmai is elernyednek. A test ellazításával érdemes kezdeni.

## 2. gyakorlat – figyeld meg, ahogyan **az ellazulástól lecsökken a légzésed**

Ülj le törökülésbe vagy ülj ki egy szék szélére. Húzd ki magad, vedd föl a helyes testtartást. Lazítsd el egyenként a testrészeidet és közben figyeld meg, mi történik a légzéssel. Először a homlokodat lazítsd el. Javaslom, hogy mondd is ki magadban ezeket a mondatokat: „Hagyom, hogy a homlokom kisimuljon, ellazuljon”; Majd a szemed körüli gyűrűs izmokra koncentrálj, képzelj el, hogy olyan lazák, hogy egyre nagyobb köröket írnak le a szemed körül. Amikor kimondod magadban, mindig ezzel a szóval kezd: „Hagyom, hogy a szemem körüli izmaim ellazuljanak.”; Majd: „Hagyom, hogy az arcom kisimuljon, ellazuljon.”; Pici mozdítással állítsd a fejed egyensúlyba, hogy a nyakizmaid ellazulhassanak. „Hagyom, hogy a nyakam ellazuljon. Szinte érzem, ahogy szélesedik, olyan laza.”; „Hagyom, hogy a vállam ellazuljon. Úgy érzem, távolodnak egymástól a vállaim, mert tágul a testem, annyira laza.”; „Hagyom, hogy a

bordaközi izmaim ellazuljanak.”; „Hagyom, hogy a hasam, a rekeszizmom ellazuljon.”

Mostanra teljesen ellazult a tested, lecsöndesedett az elméd és megtapasztaltad, hogy mindezekről lenyugodott, lehalkult, lelassult, lecsökkent a légzésed is – az öv már nem rezeg.

3. gyakorlat – **Légzéscsökkentés akarattal**, egyenes tartásban, ellazulva (a 2. gyakorlat folytatása)

1-es fokozattal érdemes kezdeni az öv használatát. Ez kevésbé érzékeny és idővel akár a napközbeni tevékenységek közben – még gyaloglás közben – is használhatod. (Sportolni nem lehet benne úgy, hogy ne rezegjen, ahhoz túl érzékeny.)

A 3. gyakorlat közben is használd az 1. és a 2. gyakorlatokat, a helyes testtartást és az ellazulást.

Kezdetben az is nagy eredmény, ha az 1-es fokozaton nem jelez az öv, de próbálgasd néha a 2-esen is, mert ezt a gyakorlatot igazából a 2-es fokozaton kellene végezni.



Most vedd föl a helyes testtartás és olyan kis levegőket vegyél a hasadba, hogy ne szólaljon meg a készülék. Először elegendő, ha 5 percig sikerül csöndben tartanod. Ha közben mégis jelezne, akkor onnan újra indul az 5 perc. Akkor fog sikerülni, ha ráérezel a **tisztán hasi** légzésre, amikor a légzési segédizmok már egyáltalán nem mozdulnak meg. Tedd az egyik kezéd a mellkasodra, a másikat a hasadra és belégzés helyett próbáld a hasaddal óvatosan eltolni a rajta lévő kezedet. Ne érd be azzal, hogy hasba „is” lélegzel. Próbáld a hasad alsó részébe lélegezni fokozatosan csökkentve a légzésed. Egyre kisebbeket, egyre óvatosabban, egyre halkabban, egyre finomabban, egyre nyugodtabban.

Eleinte csak akkor legyen rajtad az öv, ha minden idegszáladdal tudsz közben a légzésedre koncentrálni. Ha közben más tevékenység elvonja a figyelmed a légzésről, akkor könnyen hozzászokhatsz, hogy időnként jelez a készülék és már nem fog zavarni, nem

törekszel majd eléggé arra, hogy teljesen csöndben tartsd.

Amíg a BUTEYKO OKOS ÖV™ bejelez, addig biztos lehetsz benne, hogy rossz a légzésed.

A gyakoriság a siker egyik kulcsa. Ha lehetőség van rá, hogy gyakran, akár minden órában 5-10 percig rajtad legyen az öv, azzal fejlődsz a legjobban. A Buteyko gyakorlatokat javaslom mostantól az övvel a bordáidon végezni.

Meglátod, hogy milyen szépen növekszik így a kontrollszüneted!

Ne úgy gondold az övre, hogy ezt mostantól egész életemben használnom kell. Az legyen a célod, hogy 6-12 hónap alatt elérd a segítségével a 40 másodperces reggeli kontrollszünetet, ezt még 6 hónapig meg is kell tartani, és akkor az öv elvégezte a dolgát, nincs már rá többé szükséged (nem kell többé fölvenned). Ehhez persze az szükséges, hogy minden héten növekedjen a reggeli kontrollszüneted (heti átlaga) legalább 2-4 másodperccel. Az első néhány

hétben kitapasztalod majd, hogy ehhez mennyit kell használnod az övet. Ha egyik héten nem érsz el növekedést, akkor a következő héten emeld meg az övhasználat idejét.

Vezess naplót, írd be az övhasználatok kezdetét és időtartamát, valamint a kontrollszünetedet előtte és utána. Ha jól van beállítva és nem engeded megszólalni az övet, minden használat után hosszabb lesz a kontrollszüneted, mint előtte. Persze, amikor épp nem használod, akkor kicsit visszaesik, de ha elég gyakran használod, akkor eléred majd, hogy a kontrollszünetedben előáll a növekedési tendencia.

Amikor elkezded használni az övet, még viszonylag gyakran jelez. Aztán idővel, ha ügyes vagy, tudsz figyelni a testtartásra, a hasi légzésre, egyszer csak csöndben marad. Ilyenkor könnyen elbizonytalanodunk, hogy vajon lemerült az akkumulátor? Vagy netán elromlott az érzékelője? Hajlamos ilyenkor az ember próbálgatni az övet tényleg működik-e. Megfeszíti a bordakosarat, vagy egy nagy levegőt vesz, esetleg összegörnyed (ha romlik a testtartás akkor is jelez). Ne próbálgasd! Nem kell

megijedni attól, hogy nem jelez az öv. Ez csak azt mutatja, hogy mindent jól csinálsz. Ha jól van beállítva a feszessége, akkor éppen az a jó, ha csöndben marad. Persze előfordulhat az is hogy lejjebb csúszik, különösen, ha nincs jól beállítva vagy nem is használod a nadrágtartót. Ezért én javaslom a nadrágtartó használatát azoknál az embereknél, akiknél fennáll az esélye, hogy lecsúszik az öv. Mert ha egy picit is lejjebb kerül, már csökkenhet az érzékenysége. Ráadásul jobban el is tudod lazítani a légzőizmaidat, ha a nadrágtartó tartja meg a helyes pozícióban az övet.

Aztán egy idő után megszokod, hogy bízatsz benne, működik és éppen akkor jó, ha csendben marad hosszabb időn keresztül is. Végre átálltál a helyes testtartásra és a tisztán hasi légzésre.

Ne feledd, a cél az, hogy kizárólag akkor tudd csöndben tartani az övet, ha érzel egy kis **levegőhiányt**. De ennek az érzésnek azért fenntarthatónak kell lennie. Ha csak nagyon erős légszomj mellett tudod csöndben tartani az övet, akkor előbb-utóbb elveszíted a kontrollt a légzésed felett és jönnek a nagyobb levegővételek, vagyis újra

megszólal az öv. Tehát nagyon sok múlik az öv hosszának, feszességének a beállításán. Ráadásul időnként újra kell állítani, mert ahogy fejlődsz majd, ahogy átszokik a tested kevesebb levegőre, úgy az öv érzékenységét is növelned kell ahhoz, hogy tovább fejlődhess.

Tehát akkor van jól beállítva, ha csak úgy tudod csöndben tartani az övet, hogy közben érzel egy enyhe, de azért **határozott levegőhiányt**, ami elviselhető, hosszan, akár egész nap is fenntartató ellazult has, ellazult rekeszizom mellett. Ha nem érzel levegőhiányt és mégsem jelez az öv, akkor nem jól állítottad be. Ilyenkor vagy húzni kell rajta, vagy magasabbra emelni, hogy rajta legyen a legalsó bordáidon, vagy átkapcsolni 2-es fokozatra, esetleg elfordítani magadon, hogy az oldaladra kerüljön a dobozka.

A dobozka és az egyéb műanyagok PLA-ból készültek 3D-s nyomtatással. A PLA-t kukoricából állítják elő, komposztálható, természetes úton lebomló műanyag. Ezért az olvadáspontja alacsonyabb az egyéb műanyagokénál. Ne tedd ki nagy hőhatásnak, semmiképp ne hagyd például a napon álló autóban, mert eldeformálódik. Az öv anyaga 100% pamut. Mosógépbe rakni tilos, kizárólag kézzel tisztítható, maximum 30 fokos vízben. Viszont a műanyag kampók közti részt nem érheti víz, mert ha az öv a kampók közt összemegy, vagy megkeményedik, akkor használhatatlanná válik, megváltozik az érzékenysége. Ha ez valamilyen okból mégis előfordulna, akkor ollóval egyszerűen vágd el az övet a két kampó között, és újra tökéletesen működik majd.

Ügyelj rá, hogy soha ne hagyd bekapcsolva a készüléket, nehogy túlságosan lemerüljön, ez nem tesz jót az akkumulátornak. Bármilyen USB-ről tölthető. Töltés közben pirosan világít vagy villog, de nem jelzi külön, ha feltöltődött. Töltési idő kb. 2 óra, de nem károsodik hosszabb töltés esetén sem.

## 3 év cseregarancia!

A BUTEYKO OKOS ÖVRE™ három év jótállást vállalok! Ha esetleg elromlana, kicserélem. Írj nekem egy e-mailt és a válasz e-mailben megírom a címet, ahová postázhatod a hibás terméket.

A három év letelte után is én végzem a szervizelést. Írd meg, hogy mi a probléma, és válasz e-mailben megírom a javítás várható költségét, illetve a címet, ahová postázhatod a hibás terméket. Ha vállalod a költséget, egy héten belül visszaküldöm kijavítva.

Varga-Szilágyi Gyula  
<https://buteyko.hu/>  
[info@buteyko.hu](mailto:info@buteyko.hu)

<https://buteyko.hu/smart-belt/>

