

BUTEYKO OKOS ÖV™

a saját légzéstanárod

A Buteyko módszer alapja, amire építkezni tudsz, hogy legyen

MINDIG CSUKVA A SZÁD!

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

Először a meglepetés-ajándékokról

Az első 1000 vásárlónak tettem a dobozba ötféle meglepetés ajándékot, amelyek mindegyike támogatja a Buteyko-légzést. Nagy hasznukat veszed abban, hogy az övvel elért eredményeidet megtartsd és tovább növeld akkor is, amikor épp nincs rajtad az ÖV.

Ilyen időszak például az éjszakai alvás, amely alatt könnyen elveszítheted a napközben elért eredményeidet, ha nem vigyázol.

Minden körülmények között kerüld el a hanyatt fekvést! **A legjobb, ha hason fekve alszol** úgy, hogy az egyik válladat alátámasztod 2-3 kispárnával. Így a tested súlya egész éjjel fékezi a légzésed, mégsem érzel közben légszomjat.

- 1. ajándék: bőrbarát sebészeti ragtapasz** (1 db Sterotape és 1 db erősebb, 3M jelzéssel)
Legyen **csukva a szád éjjel-nappal**, még alvás közben is! Ezt a csomagban található (kétféle erősségű) **bőrbarát, sebészeti ragtapasszal** tudod biztosítani. Úgy ragaszd le teljesen a csukott szádat, hogy ne legyen az ajkaid között rés, mert ha ki tud folyni a nyálad, az leoldja a papíralapú ragtapaszt. Az a legbiztosabb, ha egy „M” hangot mondasz, miközben felragasztod. Amíg meg nem szokod, hogy **állandóan csukva a szád**, addig napközben is leragaszthatod, különösen, amikor mozogsz.

2. ajándék: csőháló kötszer (Ramofix 11-es méret)

Ha valamilyen oknál fogva nem tudod leragasztani a szádat, akkor használd a **csőháló kötszert**. Úgy húzd a fejedre, hogy tartsa az állad, de ne hátrafelé húzza,



hanem fölfelé emelje. Az állad alatt több rétegben hajtsd vissza, hogy biztosan csukva tartsa a szádat. A fülednél kivághatod.

3. ajándék: szilikon fül dugó

A csomagban lévő szuper szilikon **füldugó** használatával felerősödik a belső hallásod és hangosabbnak hallod majd a légzésed. A cél természetesen az, hogy lehalkítsd, ami csak akkor lehetséges, ha lecsökkented. A fül dugó abban is segít, hogy ki tudj zárni a külvilág zajait, hogy jobban tudj koncentrálni a légzéscsökkentésre és az ellazulásra.

4. ajándék: ablakos maszk

Találsz még a borítékban egy széthajtogatható **ablakos maszkot**. Ez, a többi maszkhoz



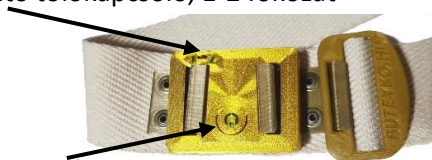
képest öblösebb és viszonylag jól zár körben – feltéve, hogy jól hajlítod rá az orrodra. Nemcsak azért hasznos maszkot viselni, mert megszűri a be- és kilélegzett levegőt, hanem azért is, mert alatta kevésbé szárad ki az orr nyálkahártyád. A maszk ugyanis visszatart némi meleget, nedvességet, széndioxidot és nitrogén-monoxidot is a kilélegzett levegőből, amit mind újra hasznosítasz, amikor a következő belélegzéssel visszalélegzed. De persze a maszk sem ad védelmet, ha alatta szájon át veszel levegőt. Még ha ki is szűrné az anyaga az összes vírust (nem szűri ki), a széleinél akkor is mindig jön be és megy ki valamennyi szűretlen levegő, hiszen ott nem zár tökéletesen. Sokan a maszk alatt légszomjat éreznek és emiatt elkezdenek a szájukon is lélegezni. Szerencsére a Buteykosok

tudják, hogy a légszomj a barátunk, nem menekülünk előle, sőt, éppen ezt az érzést keressük. Tehát a maszk is csak akkor működik, ha **alatta is csukva van a szád!** Ebben az ablakos maszkban különben is mindenki látná, ha véletlenül a szádon vennél levegőt. 😊 A maszk miatti légszomj, még orron át lélegezve is nagyobb levegővételekre készítet. Állj ellen ennek a késztetésnek, ehhez a BUTEYKO OKOS ÖV™ kiváló segítség lesz.

5. ajándék: nadrágtartó

A nadrágtartó használata biztosítja, hogy mindig ugyanoda kerüljön az ÖV, és ne kelljen minden felvételnél újra beállítani a hosszát. Természetesen használhatsz bármilyen másik (saját) nadrágtartót is.

Érzékenység állító tolókapcsoló, 1-2 fokozat



Be-, kikapcsoló nyomógomb

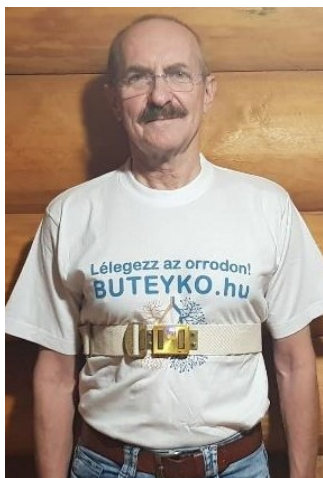
Mielőtt fölvennéd az övet

Nem mindegy, hogy hol viseled majd az övet a testeden, ezért kérek, hogy **NE** azzal kezd, hogy fölveszed! A helyes pozíció megtalálásához először vizsgálj meg a normál, kényelmes nyugalmi légzésedet egy tükör előtt, félmeztelenül, szemből is és oldalról is.

Egyelőre ne változtass semmit a légzéseden és maradjon a testtartásod is olyan, amilyen eddig is volt. Egyszerűen csak figyelj meg, hogy légzés közben melyik testrészed mozdul leginkább.

Ha úgy találsz, hogy a mellkasod jobban emelkedik, mint a bordakosár, akkor a mellkasod fölé kell majd eleinte fölraknod az övet. Olyan magasra tedd, amennyire a hónaljad engedi.





Ha pedig a bordáid emelkednek jobban (ezt ki is tapinthatod, ha az ujjaidat az alsó bordáidra helyezed), akkor a melled alá tedd majd föl az övet, a leginkább mozduló, alsó bordáidra vagy pár centivel lejjebb.

Néhány hét használat után még lejjebb is rakhatod, a szegycsont és a köldök közé félúton.

Próbáld ki a becsatolást, mert elsőre kicsit szokatlan, hogy nem felülről, hanem alulról kell egymásba illeszteni.

(Figyelem! Ne az arany



színű dobozkánál próbálkozz! A dobozkat nem lehet lekasztani a kampókról. Ha erőlteted, eltörnek!)

Ha már nagyjából beállítottad az ÖV hosszát, összekapcsolt állapotban a csúszócsatot csúsztasd el a beakasztó csattól számított 10 cm távolságra. Ez a későbbi finom beállítás miatt nagyon fontos. A csúszócsatból kilógó övdarabot vágd le egy ollóval. Ha zavar, hogy az ÖV vége kiszálasodik, akkor



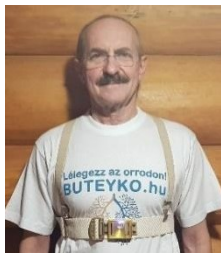
kenj rá egy kis faragasztót vagy körömlakkot.

Amikor felveszed, tapasztalod majd, hogy nagyon érzékeny. Ha ugyanolyan szorosra állítod, mint egy hagyományos övet, akkor folyamatosan jelezni fog. Nem az volt a célom, hogy ezzel szorítsd el a hasadat (ahhoz egy buta öv is megtenné:), mert azt nagyon kellemetlen lenne hosszabb ideig elviselned. Ez 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. Azért kell a nadrágtartó, hogy ez ne fordulhasson



elő. A nadrágtartó azért is hasznos, mert így minden felvételkor ugyanoda kerül az ÖV és nem kell újra és újra állítgatni a hosszán.

Nagyon gondosan kell beállítanod az öv hosszát, mert a készülék hatékonysága centimétereken múlik. Miközben próbálgatod, ügyelj rá, hogy a légzésed az ÖV miatt most még ne változzon. Fontos, hogy **hagyd ellazulva a hasad** és minden légzőizmod. 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.

Úgy állítsd be az ÖV hosszát (feszességét), hogy ellazult hassal, a megszokott természetes légzés mellett minden belégzéskor rezgéssel jelezzen a készülék, és minden kilégzéskor elhallgasson.

Miután az ÖV hosszát beállítottad, elkezdhetsz arra figyelni, hogy 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. Amikor sikerült 5 percig úgy lélegezned, hogy egyetlen egyszer sem jelzett a

Akkor van jól beállítva az ÖV hossza, ha kizárólag úgy tudod csöndben tartani, hogy kisebb levegőket veszel, miközben **érezed az enyhe, de azért határozott LEVEGŐHIÁNYT! Ha nem érezed a levegőhiányt, akkor állítsd még rövidebbre az övet!**

készülék, akkor növeld az érzékenységet úgy, hogy 1-2 centivel rövidebbre állítod az övet.

Később, ha már olyan jól haladsz a légzés-csökkentéssel, hogy napokig nem jelez az öv, akkor állítsd a kis tolókapcsolót a 2-es (érzékenyebb) állásba.

Fokozatosság! Ne az első alkalommal akard elérni a végcélt, mert az nem lehetséges. Attól csak frusztrált leszel és esetleg elmegy a kedved. Tudomásul kell vened, hogy időre van szükség egy ekkora változáshoz, az esetleg évtizedes rossz légzési beidegződésed megváltoztatásához, kijavításához. Adj időt a szervezetednek, hogy hozzászokjon, alkalmazkodjon egy kicsivel kevesebb levegőhöz, csak aztán léphetsz tovább. **Első alkalommal** elég, ha **5 percig** van rajtad az ÖV. Csak addig tartsd magadon, amíg el vannak lazulva a légzőizmaid. Eleinte hamar befeszülnek az emberek az ÖV viselésétől – azaz a túllégzés akaratlagos csökkentésétől. Amikor ezt észreveszed magadon, csatold ki vagy 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 ez ne legyen merev, ne okozzon feszültséget a testedben. Figyeld meg, hogy amint kihúzod magad, elhallgat az ÖV. 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. A cél az, hogy az 5-10 percek alatt ne szólaljon meg, miközben a hasad, a rekeszizmod, a bordaközi izmaid nem feszülnek meg. Eleinte szinte mindenki beleesik abba a hibába, hogy a has és a bordák izmainak túlfeszítésével próbálja elkerülni, hogy megszólaljon az ÖV. A folyamatos feszültségben tartott izmok hamar kimerülnek. Ráadásul minden feszültség fokozza a légzést. Csak

Az természetes, ha **eleinte néha** megszólal az öv, ez nem baj. Az viszont súlyos hiba, ha görcsösen feszíted a hasadat vagy a bordaközi izmaidat! Ha ezt érzed, állítsd kicsit hosszabbra, lazábbra az övet.

erőlködsz, de a légzésed ahelyett, hogy csökkenne, fokozódik.

Néhány hét után majd ráérezel, hogy hogyan tudod hosszabb ideig is csöndben tartani az övet anélkül, hogy túlzott feszültséget tapasztalnál a testedben, a légző-izmaidban, miközben **mégis érzed a levegő hiányát**. Amikor ezt eléred, akkortól hordhatod akár egész nap is.

A tünetek megszüntetése

Mostantól, ha bármilyen túllégzésre utaló tüneted lenne – pl. **köhögési inger, fulladás, nehézlégzés, orrdugulás, orrfolyás, pánikroham, tachycardia, rossz keringés, hideg végtagok** –, akkor csak vedd föl a jól beállított övet, a leírtak szerint érd el, hogy ne rezegjen, és a tüneteid percekben belül megszűnnek. Van, aki a **fejfájását** tudja az övvel elmulasztani, és olyan is van, aki a **magas vérnyomását** szünteti meg vele.

Egy dolgot nem tud az ÖV: hogy akkor is hasson, ha nem használod. 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, mert ez az, ami meggyógyít!

A Buteyko légzési módszerről

A stressz, a mozgáshiány, az egészségtelen táplálkozás, a rossz testtartás miatt ma 10-ből 9 ember több levegőt fogyaszt, mint kellene. Elődeinkhez képest akár a két-, háromszorosát, vagy még többet. Ez a krónikus túllégzés oda vezet, hogy túlságosan kihűlnek, kiszáradnak a légutak, ami a fertőzések, a gyulladások kialakulásának kedvez. Ráadásul a túllégzés túl sok kilélegzett széndioxidot is jelent. Pedig az egészség eléréséhez vagy megtartásához bizonyos mennyiségű széndioxidra folyamatosan nagy szüksége van a testünknek. Olyannyira, hogy

széndioxid nélkül ugyanúgy néhány percen belül meghalnánk, mint oxigén nélkül. A széndioxid ugyanis az oxigén „katalizátora”. Ha a túllégzés miatt lecsökken a széndioxid szintünk, a sejtjeink kevésbé tudják felvenni a vérünkből az oxigént (Bohr-hatás). Vagyis a sejtjeink, szöveteink éppen akkor szenvednek oxigénhiányban, amikor túllélegzünk. 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

légzéscsökkentő 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 visszaszokjon erre a most még kevésnek tűnő, ámde valójában normális, egészséges levegő-mennyiségre. Nagyon sokan idő előtt feladják, mert nem elegendő az akaraterjük, a kitartásuk és a türelmük. Ennek többnyire az az oka, hogy csak ritkán és rövid ideig képesek a légzésükre figyelni és lecsökkenteni azt. Nehéz dolog például munka közben vagy bármilyen más tevékenység, akár TV nézés közben még arra is figyelni, hogy megvonjuk magunktól a levegőt. Márpedig hiába vontuk meg magunktól akár 10-20-30 percig a levegőt, ha utána órákig nem figyelünk oda a légzésünkre. A szervezetünk mély levegővételekkel, pl. sóhajtással, ásítással „visszalopkodja” azt a levegőmennyiséget, amit megvontunk tőle. Ezzel pedig lerombolja mindazt, amit felépítettünk, hatástalanítja a légzéscsökkentő gyakorlatunkat. Még olyankor is nehéz a hihetetlenül erős sóhajtás készítésnek 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. Ilyenkor visszaesünk a légzéscsökkentés előtti állapotba, és kezdetünk 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 nagyobb levegőt veszel, mint kellene. Az ÖV viselése már akár néhány alkalom után tudatosabbá teszi a légzésedet, és idővel megtanít megakadályozni a nagy levegővételeket.

Tapasztalni fogod, hogy jobban haladsz a Buteyko módszerrel, ha megtanulod légzéscsökkentéssel elérni, hogy az ÖV ne jelezzen.

Ehhez adok segítséget a továbbiakban.

Előfordulhat, hogy gyakran kell állítgatnod az ÖV hosszát – például mert változnak a körülmények (több, kevesebb réteg ruhát viselsz, mozogsz, ülsz) vagy azért, mert ketten használjátok az övet. Ilyenkor érdemes különféle színű filctollal megjelölni a használatos hosszakat a csatnál, ahol visszahajlik, hogy legközelebb könnyebb legyen átállítani.

Az ÖV érzékenységet egyrészt a hosszával (feszességével), másrészt a kis tolókapcsolóval tudod állítani: az 1-es kevésbé érzékeny kezdő szint, a 2-es nagyon érzékeny haladó szint.

Ismét hangsúlyozom, hogy csakis 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.**

Kétféleképpen tudjuk csökkenteni a percenként vett levegő mennyiségét: vagy úgy, hogy kisebb levegőket veszünk, vagy pedig úgy, hogy ritkábban veszünk levegőt (lelassítjuk a légzésünket). Nagyon fontos, hogy kezdetben ne akard mindkettőt egyszerre. Különben görcsössé válik a próbálkozásod és ahelyett, hogy csökkenne, inkább még fokozódik a légzésed.

Tehát két lépésre kell bontanod a folyamatot: először el kell jutnod oda, hogy folyamatosan kisebb levegővételekkel lélegzel, és csak aztán lassíthatod a légzésedet. Tudom, hogy nagy a kísértés, és könnyebbnek tűnik a légzés ritkítása, lassítása, mert azt tudjuk mérni másodpercekben. Csakhogy szinte mindenki, aki ezzel kezdi, 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 akkor, 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 így ahelyett, hogy csökkenne, növekszik a légzési percventilációnk (azaz a

percenként be- és kilélegzett levegő literben mért mennyisége).

Tehát az első néhány hétben egyáltalán ne foglalkozz a légzésed ritmusával. Először meg kell tanulnod, rá kell érezned, hogy hogyan tudod **a légzésed mélységét csökkenteni**, folyamatosan kisebb levegőket venni.

Ahhoz, hogy sikeresen alkalmazd a Buteyko légzést, meg kell tanulnod pontosan **érezkelti a belélegzett levegő mennyiségét**. Azután ki kell fejlesztened magadban azt a képességet, hogy folyamatosan picivel **kisebb levegőket vegyél**, mint azelőtt.

A BUTEYKO OKOS ÖV™ olyan, mintha mindig veled lenne **a saját Buteyko instruktorod**. Megtanítja érezkelti a légzésedet, és megtanít kisebb levegővételekkel lélegezni. Ez az egyetlen eszköz, amely képes erre, ezért olyan nagy a jelentősége.

Általában néhány hét szükséges ahhoz, hogy valaki igazán ráérezzen a belélegzett levegő mennyiségének folyamatos szabályozására. Amikor eljutsz oda, hogy már 2-es fokozatban használod, és egész nap egyszer sem jelez, csakis akkor léphetsz tovább és próbálhatod

meg lelassítani a légzésed. Természetesen úgy, hogy közben csöndben maradjon az ÖV.

Nyugalmi állapotban három dologra kell figyelned, ami befolyásolja a belélegzett levegő mennyiségét:

1. a testtartásra
2. az ellazulásra
3. és az akaratlagos légzéscsökkenésre.

Testtartás

A hanyag, görnyedt testtartás elnyomja a rekeszizmot, így nem marad elég helye, hogy fel-le mozogjon. 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 vállhoz és a kulcscsonthoz tapadva megemelik a mellkast, így növelik meg a tüdő térfogatát a nyugalminak akár a többszörösére, hogy elegendő mennyiségű levegőt tudjunk lélegezni intenzív mozgás közben is. Egy

normál nyugalmi levegővétel kb. 0,5 liter, míg a tüdő teljes vitálkapacitása ennek a tízszerese, 5 liter! Az, hogy ilyen nagy levegőket is tudunk venni, elsősorban a légzési segédizmoknak köszönhető. Ugyanakkor nyugalmi állapotban ezekre a segédizmokra semmi szükség nincs. Sőt, ha a rekeszizom helyett használjuk őket, az végképp nem hatékony módja a nyugalmi légzésnek. Sokkal több levegőt igényel a testünk, ha a segédizmokkal lélegzünk, mintha kizárólag a rekeszizmokkal 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, vagyis hatékonyabb a gázcsere, mint a felső részeiben. Márpedig csakis akkor használjuk a tüdő alsó részét, ha a rekeszizmokkal (vagyis „hasba”) lélegzünk. A légzési segédizmokkal vett levegő a tüdő felső részeibe megy, ahol kevésbé hatékony a gázcsere, ezért oda több levegőt fogunk venni (ezáltal többet is fújunk ki, azaz több széndioxidot veszítünk), mintha hasba lélegeznénk. *Tehát a helyes testtartás célja egyrészt*

az, hogy helyet csináljunk a rekeszizomnak a fel-le mozgáshoz, és így jóval kevesebb levegővel is beérje a testünk.

A megfelelő testtartás felvételét a Buteyko professzor által alapított Moszkvai Buteyko Klinikán a következőképpen tanultam. Állj egy függőleges fal vagy ajtó elé 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) hozzáérjen a felülethez, miközben a vállad nincs felhúzva, hanem le van engedve lazán, 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 köldöködtől való távolsága” – szoktam mondani a tanítványaimnak. Egy picit billentsd magad alá a csípődöt (húzd be kicsit a fenekedet). Ezzel „bekapcsolod”, tónusba hozod a medencefenéken lévő alsó rekeszizmot, amely a légzés irányításának a kulcsa.

Másrészt a helytelen testtartás azért is fokozza a légzést, mert feszültséget generál az izmaidban. A feszültség pedig minden esetben fokozza a légzést. Ha jó a tartásod, akkor a csontjaid, a vázrendszered egyensúlyba kerülnek és megtartják a testedet, izmaid pedig lazák maradhatnak. Gyakori probléma például, hogy sokat nézünk lefelé, a laptop képernyőjére vagy a mobilunkra. Ettől előrenyúl a nyakunk és a 7 kilogrammos fejünket a nyakizommal tartjuk már olyankor is, amikor épp nem nézzük a laptopot vagy a mobilt. Törekedj rá, hogy a fejed mindig egyensúlyban legyen az atlaszon, 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, ahogyan az előbb leírtam és közben figyeld meg minden egyes be- és kilégzésedet. Meglátod, hogy milyen csodálatosan lecsökken a légzésed pusztán csak a helyes tartástól anélkül, hogy beleavatkoztál volna vagy légszomjat éreztél volna.

Ezt igazolja vissza a BUTEYKO OKOS ÖV™ is: azonnal megszűnik a rezgés, amint felveszed a helyes testtartást. Tehát **az ÖV 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. Ez az „üss vagy fuss”, „harcolj vagy menekülj” effektus. 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. A mai kor embere számára azért annyira ártalmas a stressz, mert nem követi mozgás. Stresszes, feszült állapotban szaporábban kapkodjuk a levegőt és gyakrabban sóhajtozunk, viszont nem használjuk el mozgással ezt a sok levegőt – vagyis túllélegzünk, hiperventilálunk. 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 segíti. Ha sikerül elengedned a stresszelő gondolatokat, a tested izmai is elernyednek, és fordítva. Ha sikerül a tested izmaiból kiengedned a feszültséget, attól a gondolataid is lecsendesednek. Általában 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, az előzőek szerint vedd föl a helyes testtartást. Fontos, hogy tartsd is meg végig a gyakorlat alatt.

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, képzeled el, hogy annyira ellazítod őket, 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 így folytasd:

„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, mintha tágulna a testem, annyira laza.”

„Hagyom, hogy a **bordaközi izmaid** ellazuljanak. Szinte távolodnak egymástól a bordáim”

„Hagyom, hogy a **hasam**, a **rekeszizmom** ellazuljon.”

„Hagyom, hogy belégzéskor a levegő a **hasamba** áramoljon.”

Mostanra teljesen ellazult a tested, lecsöndesedett az elméd és megtapasztaltad, hogy mindezekről lenyugodott, lehalkult, lelassult, lecsökkent a légzésed is. Az ÖV már nem rezeg – feltéve, hogy közben végig megmaradt a helyes testtartásod.

3. gyakorlat – **Légzéscsökkenés akarattal**, egyenes tartásban, ellazulva (ha már az 1. és a 2. gyakorlat jól megy)

Még mindig az 1-es (a kevésbé érzékeny) fokozatra van állítva a kis fekete tolókapcsoló. Vedd fel a helyes testtartást és lazulj el az 1. és a 2. gyakorlat szerint. Amikor sikerült elérned, hogy 1-es fokozaton csendben marad az öv, akkor kapcsold át az

érzékenyebb 2-es fokozatra. Vegyél kisebb levegőket, vagyis állítsd meg a belégzéseket, mielőtt jelezne az ÖV. A kilégzésekbe ne avatkozz be, azokat csak engeddd, hogy lazán megtörténjenek. Ha jól van beállítva az ÖV feszessége, akkor ahhoz, hogy csöndben maradjon, mindig egy kicsivel kevesebb levegőt kell belélegezned, mint amekkora jólesne.

Ragaskodj továbbra is a hasi légzéshez! Nehogy megpróbáld „becsapni” az övet úgy, hogy fölülre, mellkasba lélegzel nagyokat! Hasba vett **kisebb levegővételekkel** érd el, hogy csöndben maradjon.

Így éred el a levegőhiányt, amellyel biztosítod a szervezetednek azt a széndioxid mennyiséget, ami ahhoz szükséges, hogy minden kínzó tünetedtől megszabadulj. Ezért éri meg mindennél jobban, hogy hozzászokj a levegőhiány nem éppen kellemes érzéséhez, és ebben segít a BUTEYKO OKOS ÖV™. Kitartó gyakorlással, ellazult állapotban, helyes testtartással biztosan eljutsz a levegőhiány 5-10 percig tartó elviseléséhez. A BUTEYKO OKOS ÖV™ viselésével biztos lehetsz abban, hogy javulni fog az egészséged.

A Buteyko módszer lényege a túllégzés akaratlagos megszüntetése. A túllégzés alattomosan, észrevétlenül betegít meg, de a Buteyko gyakorlatokkal visszacsökkenthetjük a légzésünket, és újra elérhetjük az egészséges szintet.

Amíg a BUTEYKO OKOS ÖV™ belégzéskor rezeg, 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 látványos lesz a fejlődésed. A Buteyko gyakorlatokat mostantól az övvel végezd. Meglátod, hogy milyen szépen növekszik így a kontrollszüneted! Idővel egész nap rajtad lehet majd az öv, anélkül, hogy feszültséget okozna benned.

Javaslom, hogy **vezess naplót**, írd be az övhasználatok kezdetét és időtartamát, valamint a kontrollszünetedet előtte és utána. Ehhez találsz egy naplómintát is a füzet végén lévő QR-kóddal elérhető a Support Page-en. Ugyanitt sok egyéb hasznos információt is megosztottam.

A BUTEYKO OKOS ÖVVEL™ az legyen a célod, hogy 6-12 hónap alatt elérd a 40 másodperces reggeli kontrollszünetet, ezt még 6 hónapig meg is kell tartanod, és akkor az ÖV elvégezte a dolgát, nem kell többé fölvenned, mert meggyógyultál. De ha a tökéletes egészség a célod, akkor a 60 másodperces kontrollszünetet kell elérned.

Ne feledd, arra kell törekedned, hogy kizárólag akkor tudd csöndben tartani az övet, ha érzel egy **kis levegőhiányt**. Csak így szoktathatod vissza a tested az egészséges levegő mennyiségére.

Konstantin Pavlovich Buteyko professzor ezt mondta: "Fölfedeztem a halál törvényét: minél mélyebb a légzés, annál közelebb van a szervezet halála. Az egészséges ember légzése mindig csendes és észrevétlen."

Kívánom, hogy kerülj egyre közelebb te is a tökéletes egészség állapotához, azaz váljon a légzésed egyre inkább észrevehetetlenné!

Ehhez a BUTEYKO OKOS ÖVNÉL™ jobb segítő társat nem is találhatnál.

BUTEYKO OKOS ÖV™ JELLEMZŐK, KARBANTARTÁS

A dobozka és az egyéb műanyagok PLA-ból készültek 3D-s nyomtatással. A PLA-t kukoricából állítják elő, komposztálható, természetes úton lebomló műanyag, az olvadáspontja alacsonyabb az egyéb műanyagokénál. Ezért ne tedd ki nagy hőhatásnak, semmiképp ne hagyd például a napon álló autóban, mert eldeformálódik. Az elektronikát tartalmazó dobozkat nem lehet lekasztani a kampókról, ha erőlteted, eltörik! A heveder anyaga 100% pamut. Kizárólag szárazon tisztítható, mert, ha az elektronikát víz éri, tönkremegy. Mosógépbe rakni, vízben kimosni tilos! Az övnek a műanyag kampók közti részét sem 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.

A készülék töltése

Telefontöltő vagy computer USB kimenetéről tölthető, a dobozban található saját USB-B kábelével. ⇄

Figyelem! A töltő kábelt csak egyféleképpen lehet rádugni (a csatlakozón lévő USB ábra lefelé nézzen, ne lásd, amikor bedugod)! Ezért ne erőltesd, ha nem megy bele, hanem ellenőrizd az USB ábrát, hogy lefelé néz-e.

Töltés közben pirosan **folyamatosan** világít. Amikor feltöltődött, kialszik a piros lámpa. Töltési idő kb. 2 óra, de nem károsodik akkor sem, ha tovább hagyod rajta a töltőn.

Bizonyos telefon-gyorstöltőkkel nem világít folyamatosan. Az ilyen töltő tönkre teheti. **NE TÖLTSD OLYAN TÖLTŐVEL, AMELYIKKEL VILLOG**, csakis olyanal, amellyikkel folyamatosan pirosan világít.

3 év cseregarancia!

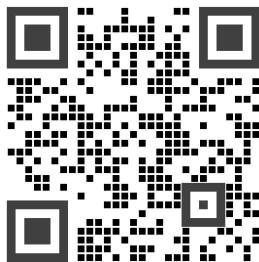
A BUTEYKO OKOS ÖV™-re három év jótállást vállalok! A jótállás csak rendeltetésszerű használat esetén érvényes (pl. törés, ázás, túlhevítés, a műanyag részek megolvadása nem tartozik ide). Ha rendeltetésszerű használat során romlik el, kicserélem. Írj nekem egy e-mailt és a válasz e-mailben megírom a 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

A csomag tartalma:

1. BUTEYKO OKOS ÖV™
2. Ez a könyvecske
3. USB B töltőkábel
4. 2 db orvosi ragtapasz (ajándék)
5. 2 db csőháló kötszer (ajándék)
6. 1 pár szilikonos füldugó (ajándék)
7. 1 db ablakos maszk (ajándék)
8. 1 db nadrágtartó (ajándék)

További segítség az ÖV használatához:



https://buteyko.hu/okos_ov_tamogatas/