

Cuvânt înainte

Dragă cititorule,

Dacă ții în mână această carte, probabil că îți dorești să aduci o schimbare în viața ta și în starea ta de sănătate. Poate ai observat că de la o vreme unele lucruri nu mai merg așa cum ți-ai dori. Sau poate ai senzația că ar trebui să te simți diferit. Poate că pur și simplu vrei să faci ceva bun pentru tine și să investești în sănătatea ta pe termen lung – lucru care ne-ar bucura enorm. Fie că îți dorești o ameliorare a simptomelor stresului, o schimbare a stilului de viață sau o îmbunătățire generală a performanței –, cartea de față își propune să îți arate noi modalități prin care poți atinge aceste obiective pe cont propriu.

Numeroase probleme de sănătate, printre care se numără dificultățile respiratorii, tulburările digestive, durerea cronică, problemele de tensiune arterială sau de circulație, precum și simptomele emoționale, cum ar fi anxietatea sau stările depresive, sunt adesea cauzate de incapacitatea noastră de a procesa și gestiona corect stimulii și presiunile crescânde ale lumii moderne. Modul în care sistemul nostru – adică organismul și sistemul nervos central – reușește să gestioneze și să răspundă acestor provocări este un factor decisiv pentru sănătatea noastră fizică, mentală și emoțională. Sistemul nervos este expus constant unui nivel ridicat de solicitare, iar acest lucru se face adesea în detrimentul regenerării și recuperării noastre fizice și mentale. Și totuși, oricine poate face ceva pentru a îmbunătăți această situație!

De ceva timp, nervul vag și efectele sale vindecătoare au devenit un subiect de interes major în tratamentele de sănătate. Dacă analizăm funcțiile și rolul acestui nerv esențial, devine clar că stimularea sa poate avea un efect direct asupra relaxării, recuperării și regenerării. Stimularea nervului vag este, fără îndoială, unul din cele mai importante instrumente pe care le putem utiliza în reglarea sistemului nervos. Însă acesta nu acționează singur și independent; rețeaua din care face parte este chiar mai importantă. Prin urmare, în această carte ne concentrăm și asupra celorlalte componente

și sisteme care, împreună cu nervul vag, reglează echilibrul dintre starea de tensiune și relaxare a sistemului nervos. Îmbunătățirea funcționării acestor sisteme te va ajuta să previi apariția stresului fizic, emoțional și mental și să contracarezi efectele sale negative. Dacă aceste sisteme nu funcționează în mod corespunzător, sănătatea, starea de bine și performanța ta vor avea de suferit.

O regiune a creierului de o importanță particulară în acest context este cortexul. Termenul te va însoți pe tot cuprinsul lucrării. Informațiile provenite din interiorul corpului sunt analizate și comparate cu cele din mediul exterior în cortexul insular. Tot aici este reglat echilibrul dintre starea de tensiune și cea de relaxare. Cele mai recente descoperiri provenind din domeniul neuroștiinței ne arată că percepția proceselor corporale interne, denumită și interocepție, constituie baza rezilienței și a capacității de a face față stresului. Procesarea eficientă a informațiilor din corp și din mediul extern contribuie la o mai bună sănătate neuronală și susține vindecarea diverselor afecțiuni și simptome cauzate de stres.

Suntem încântați să te însoțim, prin intermediul acestei cărți, în călătoria personală către o stare de bine și către o sănătate mai robustă. În primul capitol, ne vom familiariza cu mecanismele de funcționare a creierului și a sistemului nervos, concentrându-ne pe acele sisteme care pot reduce efectele stresului și pot asigura o stare de calm și echilibru. În capitolele următoare, îți prezentăm o serie de exerciții și planuri de antrenament pe care le poți realiza singur, acasă, pentru a pune bazele sănătății și vindecării neuronale. Indiferent dacă scopul tău este să ameliorezi durerea cronică, stările depresive, tulburările digestive sau să te bucuri de mai multă liniște și relaxare, vei putea observa foarte repede efectele pozitive asupra simptomelor, dacă exersezi în mod consecvent.

Poate că cel mai important mesaj pe care dorim să ți-l transmitem este acesta: nimeni nu s-a vindecat doar citind o carte. Așa că fii curios, exersează cu perseverență și bucură-te de succesul pe care îl meriți!

Lars Lienhard
Ulla Schmid-Fetzer
Dr. Eric Cobb

- Lipsa senzației de „posesie corporală”, adică sentimentul de a nu fi pe deplin conectat cu propriul corp
- Dificultăți motorii și în învățarea mișcărilor
- Dificultăți în recunoașterea semnalelor acustice
- Capacitate scăzută de adaptare a sistemului cardiovascular și respirator la efort fizic și solicitare
- Amețeală sau pierderea echilibrului
- Rău de mișcare
- Conștientizarea excesivă a propriului ritm cardiac
- Dificultăți la înghițire
- Tulburări cronice ale sistemului imunitar, precum alergiile
- Deficiențe de integrare senzorială
- ADHD și alte tulburări de deficit de atenție
- Probleme asociate zonei planșeului pelvian

Dacă analizezi gama largă de simptome care pot apărea atunci când percepția internă nu funcționează optim, e ușor de înțeles de ce, de multe ori, ameliorarea lor poate fi dificilă. Dacă fiecare simptom este abordat separat, de obicei nu se obține rezultatul dorit. În schimb, este esențial să privești simptomele într-un context mai larg și să incluzi în procesul de antrenament funcțiile și mecanismele neuronale care acționează în fundal. Partea practică a cărții este dedicată îmbunătățirii acestor procese neuronale și a conexiunii funcționale, adică optimizării recepției și a interpretării informațiilor, pentru un răspuns mai eficient. Ne-am concentrat în principal asupra cortexului insular, care joacă un rol esențial în menținerea unui echilibru optim între sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic – fundația unei vieți sănătoase, echilibrate și lipsite de stres. Înainte de a începe practica, te invităm să descoperi o scurtă prezentare generală a conținutului cărții și a modului în care o poți utiliza.

Cum poți folosi acest ghid

Sperăm că această introducere în fundamentele neuronale ale creierului și ale sistemului nervos, precum și în interocepție și impactul său asupra sănătății, a stării de bine și a performanței, ți-a oferit o înțelegere mai clară asupra modului în care poți influența activ acești factori. Prin cunoașterea structurilor neuronale de bază, a rolului lor și a conexiunilor dintre ele, vei putea lucra ținând la îmbunătățirea

Antrenează-te în funcție de nevoile tale

Întrucât interocepția este un proces de integrare extrem de complex, îți vom oferi recomandări de antrenament la sfârșitul fiecărui capitol. Acestea te vor ajuta fie să te concentrezi pe anumite componente individuale, precum respirația sau limba, fie să integrezi anumite exerciții în propriul program de antrenament al percepției interne. Având în vedere că sistemul nervos este unic pentru fiecare persoană, nu putem spune dinainte care dintre aceste aspecte este mai important pentru tine. Însă în această carte vei găsi o gamă largă de exerciții, care îți vor oferi cele mai bune opțiuni pentru îmbunătățirea stării de sănătate. Nu te lăsa copleșit de această diversitate. Orice exercițiu care prezintă o evaluare pozitivă poate fi încorporat în antrenamentul tău și va avea un efect benefic. Este important ca, indiferent de exercițiul ales, să-l practici în mod regulat cel puțin 20-30 de minute pe zi, astfel încât să generezi schimbări durabile și eficiente. Poți alege să te concentrezi pe un singur aspect sau îți poți crea propriul program, combinând două sau trei elemente, în funcție de nevoile tale.

Exersează constant – pentru o sănătate optimă pe termen lung

Cu ajutorul exercițiilor din această carte, poți redobândi controlul asupra sănătății tale, pentru a dispune de mai multă energie, echilibru și performanță. Folosește în mod inteligent cunoștințele pe care ni le oferă neuroștiința, pentru a obține îmbunătățiri mai rapide și mai eficiente în acele aspecte ale vieții care te interesează. Una dintre cele mai impresionante descoperiri este aceea că sistemul nervos și creierul au o capacitate neuroplastică incredibilă, fapt care le permite să se adapteze la condiții noi. Cu alte cuvinte, creierul tău poate continua să se schimbe și să se optimizeze chiar și la vârste înaintate și în ciuda dificultăților existente – un lucru extraordinar, pe care îl poți folosi în avantajul tău. În principiu, un program zilnic de antrenament de 20-30 de minute, desfășurat timp de șase până la opt săptămâni, este suficient pentru a produce schimbările neuronale dorite. Desigur, poți exersa și mai mult, dacă dorești.

Începe acum antrenamentul și bucură-te de rezultate!

Schimbări benefice cu impact asupra sănătății

După fiecare exercițiu, vei sesiza că se produc anumite schimbări în corpul tău și în percepția ta. Observă, de exemplu, dacă respirația devine mai ușoară și mai profundă, dacă te simți mai confortabil în propriul corp sau dacă s-a redus starea de stres. Acestea nu sunt evaluări clasice, dar îți oferă o imagine clară asupra impactului pe termen scurt pe care exercițiile îl au asupra sistemului tău nervos central – iar acesta este, în cele din urmă, scopul principal.

Dacă practici exercițiile timp de câteva săptămâni sau luni, iar cortexul insular și percepția interioară își îmbunătățesc treptat funcționalitatea, vei observa cu siguranță și alte schimbări pozitive. Acestea variază de la o persoană la alta și nu se produc în același timp. Iată câteva exemple de efecte benefice pe care le-ai putea experimenta:

- O calitate mai bună a somnului, te trezești mai odihnit dimineața.
- Mai multă motivație pentru a face mișcare sau sport.
- O mai bună toleranță la situațiile sociale, la întâlniri sau în medii aglomerate și pline de stimuli, cum ar fi centrele comerciale.
- O îmbunătățire a respirației, atât în repaus, cât și în timpul efortului fizic.
- O mai bună conștientizare a stării corpului tău – vei recunoaște mai ușor când ești tensionat sau relaxat, când ai febră musculară și cu ce intensitate.
- O creștere generală a rezistenței și o reducere a senzației de oboseală.
- O senzație redusă de balonare.
- Reducerea inflamațiilor din corp.
- Mai puțin disconfort digestiv după mese.
- O îmbunătățire a echilibrului general.
- O schimbare în percepția mirosurilor – fie vei putea recunoaște și diferenția mai bine aromele, fie vei deveni mai puțin sensibil la mirosuri, dacă te confrunți cu această problemă.
- O îmbunătățire a capacității de a înghiți. Este posibil să îți fie mai ușor să înghiți tablete sau capsule, alimente solide și lichide.
- O posibilă îmbunătățire a auzului.
- Normalizarea senzațiilor de foame și sete – scăderea tendinței de a mânca doar ca să te simți „bine”.

Nu există viață fără respirație

De-a lungul mileniilor, numeroase culturi au recunoscut rolul esențial pentru sănătate al respirației. De aceea, ea ocupă un loc central în practici precum yoga și Pilates, ca și în tehnici de relaxare și meditație. Expresia „respirația este viață” subliniază atât importanța acestei funcții, cât și faptul că impactul său asupra sănătății nu poate fi subestimat. Respirația este esențială nu doar pentru corp, ci și pentru creier și sistemul nervos central. Din punct de vedere fiziologic, creierul are nevoie de două elemente pentru a funcționa: glucoză și oxigen. Dacă unul dintre aceste elemente lipsește sau nu este disponibil în cantități suficiente, consecințele asupra sănătății și funcționării corpului sunt imediate și severe. În plus, reglarea respirației reflectă și starea de sănătate a creierului, a sistemului nervos central și a organismului în ansamblu.

Cum influențează stresul respirația

În creier, mai exact în trunchiul cerebral, există centri specializați care inițiază, coordonează și controlează respirația. Aici se află nucleii responsabili de ritmul respirator, inițierea inspirației, prelungirea expirației și multe alte procese esențiale. Antrenamentul ținut al respirației stimulează activitatea neuronală a trunchiului cerebral (punte și bulb rahidian), precum și a mezencefalului, având un impact pozitiv asupra sănătății generale.

Respirația este reglată în mod automat și inconștient, fiind influențată de activitatea sistemului nervos simpatic și parasimpatic. Dacă echilibrul dintre aceste două sisteme este perturbat, corpul dezvoltă mecanisme negative de adaptare, care pot duce la simptome de stres. De exemplu, în situații stresante, respirația devine mai superficială și mai rapidă, ceea ce afectează compoziția gazelor din sânge, echilibrul pH-ului și capacitatea de oxigenare a organismului. Pe scurt, întregul echilibru este afectat.

Respirația activează nervul vag și restabilește echilibrul biochimic

Unul dintre obiectivele principale ale antrenării respirației este de a contracara aceste efecte la nivel mecanic, fiziologic și neuronal. Într-o zi, o persoană respiră de aproximativ 18.000-20.000 de ori. Această frecvență ridicată creează tipare de mișcare profund înrădăcinate în creier, care se desfășoară autonom și inconștient. Pentru a produce schimbări pozitive și de durată, se recomandă să-ți antrenezi respirația zilnic, cel puțin 20-30 de minute.

Respirația și percepția interioară sunt strâns legate. Procesul respirator are loc în interiorul corpului și influențează numeroase alte funcții și procese. Mișcarea mecanică a respirației determină expansiunea și contractia toracelui și a abdomenului, stimulând și mobilizând nervul vag cu fiecare inspirație și expirație. O respirație corectă masează ușor organele abdominale, stimulând astfel și fluxul limfatic. Toate aceste informații sunt transmise cortexului insular. În plus, respirația influențează tensiunea arterială și reglează numeroase procese metabolice biochimice.

Respirația modifică în permanență compoziția gazelor din sânge, informație analizată în partea posterioară a cortexului insular. Indiferent dacă este vorba de reglarea pH-ului, de raportul dintre oxigen și dioxidul de carbon sau de metabolizarea lactatului, respirația joacă un rol central în menținerea echilibrului biochimic al organismului. Astfel, este unul dintre cele mai eficiente mecanisme prin care corpul își poate restabili echilibrul. De asemenea, nasul, gura și faringele sunt implicate în procesul respirator și sunt stimulate în timpul antrenării respirației. Importanța acestor structuri pentru percepția interioară este atât de mare, încât i-am dedicat un capitol separat (capitolul 5). O respirație optimă este, fără îndoială, unul dintre cei mai importanți factori pentru o bună interocepție și pentru o viață sănătoasă, lipsită de stres.